



Os Quatro Selos do Dharma

Sua Santidade Sakya Trichen



Publicado por *The Sakya Tradition*

Publicado por *The Sakya Tradition*

<https://www.sakyatradition.org>

Email : info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

<https://www.youtube.com/@tradicaosakya>

Twitter: Sakya_Tradition

Esta obra destina-se a distribuição gratuita e é estritamente proibida a sua venda.



Esta obra encontra-se sob a proteção de *Creative Commons* CC – BYNC – ND (Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações), licença 4.0 de direitos autorais.

A cópia ou impressão é permitida, desde que sem intuito comercial e com atribuição da autoria.

Para mais informações, consulte a licença *Creative Commons*.

Agradecimentos

Sua Santidade, Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin), concedeu este ensinamento em 8 de maio de 2014, no Mosteiro Sakya do Budismo Tibetano, em Seattle. Em 2021, a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pela The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar, divulgar e tornar acessíveis os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. Este texto foi traduzido para o português pela equipe de tradução da The Sakya Tradition, Inc. em 2022 e editado em 2025. Agradecemos a todos os que contribuíram de alguma forma para tornar este ensinamento disponível, permitindo que muitos possam se conectar com o precioso Dharma e possam obter os benefícios temporários e o definitivo.

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade, Sakya Trichen, possa desfrutar de saúde perfeita, de uma vida longa, e continuar a girar a roda do Dharma.

Os Quatro Selos do Dharma

Sua Santidade Sakya Trichen

Publicado por *The Sakya Tradition*

Os Quatro Selos do Dharma

Os quatro pontos que distinguem os ensinamentos do Buda, também conhecidos como os Quatro Selos, são:

Primeiro,

། འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང།
ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐལ་བ།
ཚོས་རྣམས་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ།
ཐུང་ན་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ།

Tudo o que é condicionado é impermanente.

Tudo o que é contaminado é sofrimento.

Todos os fenômenos são vazios e livres de entidade ^[1].

O nirvāṇa é paz.

Tudo o que é condicionado é impermanente

Tudo é impermanente. Existem dois tipos de impermanência: a impermanência grosseira contínua e a impermanência sutil momentânea. A impermanência grosseira contínua refere-se às mudanças que são visíveis e que ocorrem continuamente. Um exemplo disso é o nosso corpo: primeiro, somos bebês, depois nos tornamos crianças, adolescentes, adultos e, por fim, envelhecemos. A cada etapa, o corpo está mudando – sua cor, forma, tamanho, e assim por diante – tudo muda. Outro exemplo é quando olhamos para o mundo externo e observamos as quatro estações: as cores da primavera, verão, outono e inverno também estão sempre mudando. Essas mudanças não ocorrem subitamente; na verdade, elas se desenrolam durante um longo período de tempo. Entretanto, as mudanças apenas tornam-se visíveis devido às grandes alterações que ocorrem ao longo do tempo, e os sinais se tornam evidentes, como o cabelo branco que antes era preto ou o rosto enrugado que antes era jovem e suave.

Se observarmos as mudanças na aparência física de uma pessoa, comparando quando era apenas um bebê e, passados setenta anos, quando se torna um adulto mais velho com rugas e cabelos

brancos, as mudanças são grandes e óbvias. Essas transformações visíveis não ocorrem de um dia para o outro – é um processo contínuo em fases sutis e momentâneas que se desenrolam ao longo de setenta anos. O cabelo, que ontem era preto, não ficou subitamente branco hoje. Não funciona assim; ao contrário, a mudança ocorre a cada minuto e a cada momento, até mesmo nos intervalos mais curtos. Para que a mudança se torne visível, é necessário que passem muitos instantes de transformações sutis, que ocorrem no período de tempo mais curto possível. A partir dessa perspectiva, chamamos essas transformações de impermanência sutil momentânea.

Tudo está mudando, nada é permanente, tudo é impermanente. É dito que todas as coisas compostas têm quatro finais:

O fim da reunião é a separação.

O fim da acumulação é a exaustão.

O fim da subida é a queda.

O fim do nascimento é a morte.

O fim da reunião é a separação: nunca nos reunimos permanentemente. No final de cada encontro, cada pessoa segue seu próprio caminho.

Mesmo os relacionamentos que consideramos mais duradouros, como os laços familiares, que nos acompanham ao longo da vida, também são impermanentes. Como todos sabemos, à medida que a vida avança, os pais partem, depois os filhos, e assim sucessivamente – os membros de uma família acabam se separando. Logo, o fim de toda reunião é a separação.

O fim da acumulação é a exaustão: não importa quantos bens, posses, terras ou poder possamos adquirir e acumular, não os podemos manter nada para sempre; tudo se deteriora, se quebra, se desgasta, muda de dono e assim por diante. Eventualmente, tudo se exaure.

O fim da subida é a queda: a história nos mostra que não importa o quão alto se chega, no final, a queda é inevitável. Nos tempos antigos, existiam o que chamamos de imperadores universais, governantes que conquistaram muitos continentes. Mesmo na história moderna, houve muitos grandes líderes que dominaram boa parte do mundo. Contudo, eles não permaneceram nessa posição para sempre. Mesmo conseguindo alcançar o status mais elevado e possuindo quase o mundo inteiro sob seu domínio, seus impérios eventualmente se reduziram a pequenos países e, por fim, eles mesmos acabaram caindo.

O fim do nascimento é a morte: todos os que nascem morrerão. Não há ninguém que nasça, mas não morra. Até mesmo os seres sublimes, que estão completamente livres do nascimento e da morte, demonstram sua passagem para o mahāparinirvāṇa aos olhos dos seres comuns.

Esses quatro “finais” indicam que todas as coisas compostas são impermanentes.

Tudo o que é contaminado é sofrimento

Em segundo lugar, todas as coisas que são contaminadas, ou poluídas, causam sofrimento. Isso significa que qualquer ação realizada através das aflições mentais produz sofrimento, pois são geradas por emoções negativas como ignorância, desejo, raiva, orgulho, inveja, avareza e assim por diante. Todas elas são negativas.

Ações negativas criam apenas sofrimento. Por exemplo, se a raiz de uma árvore for envenenada, tudo o que cresce dessa árvore – folhas, flores e frutos – será venenoso. Por isso, todas as coisas contaminadas resultam em sofrimento.

Todos os fenômenos são vazios e livres de entidade

Todos os fenômenos são desprovidos de entidade ou “eu”. Essa ausência de entidade pode ser dividida em dois tipos: a ausência de entidade da pessoa e a ausência de entidade dos fenômenos. A ausência da entidade da pessoa significa que, apesar de acreditarmos em uma entidade que consideramos ser um “eu”, quando investigamos onde se encontra esse “eu”, não o encontramos em lugar algum. Se esse “eu” realmente existisse, ele deveria ser identificável como um nome, um corpo ou uma mente. No entanto, o nome, por si só, é vazio, pois podemos mudá-lo a qualquer momento e escolher outro qualquer.

O corpo físico é composto por inúmeras partes, como carne, ossos, sangue, órgãos internos, pele, entre muitas outras. Se examinarmos cada uma dessas partes, da cabeça aos pés, não encontraremos em nenhuma delas aquilo que chamamos de “eu”. O nosso corpo é formado por inúmeras entidades distintas que trabalham em conjunto e, por essa razão, não podemos nos referir a todas elas como “eu”. Se assim fizéssemos, existiriam inúmeros “eus”! Logo, não podemos encontrar nenhuma entidade única que possa ser identificada como o “eu”.

A mente também está mudando o tempo todo. A mente de ontem não é a mesma de hoje. Quando éramos crianças, nossa mente

era muito diferente da que temos agora como adultos. Os adultos têm uma maneira de pensar diferente das crianças, suas mentes não são iguais, demonstrando que a mente de uma pessoa está sempre mudando, do nascimento até o momento presente. Ela se transforma constantemente, a cada instante. Algo que está em constante mudança não pode ser o “eu”. Caso fosse, o “eu” de ontem seria muito diferente do “eu” de hoje. Assim, a mente não pode ser o “eu”. Quando investigamos onde está esse “eu”, não o encontramos.

Todos temos a forte tendência habitual de construir uma entidade, um “eu”, e naturalmente pensamos em nós mesmos como sendo esse “eu”, embora ele não exista. Podemos investigar onde reside o “eu”, mas ele jamais é encontrado. Assim, chamamos isso de ausência de entidade da pessoa. A ideia de uma entidade da pessoa é uma noção equivocada, já a ausência dessa entidade é a visão correta. Na linguagem cotidiana, usamos expressões como “minha casa”, “meu carro” e “minha terra”, mas não há, de fato, nenhum “meu”. A casa pode pertencer a mim, mas ela em si não é “minha”. Da mesma forma, quando dizemos “meu corpo”, este corpo pertence a mim, mas ele em si não é “meu”. O mesmo princípio se aplica à mente: quando eu digo “minha mente”, isso indica que a mente pertence a mim, mas a mente em si não é o “eu”. Então, onde está o dono do corpo, da mente e de tudo mais? Quem, afinal,

possui tudo isso? Se refletirmos bem e procurarmos por esse “dono”, veremos que ele não pode ser encontrado em lugar algum. Essa é a ausência de entidade da pessoa.

A ausência de entidade dos fenômenos refere-se às entidades externas, como, por exemplo, uma mesa. Pensamos em uma mesa como uma entidade única, mas, na realidade, ela é composta por diversas peças de madeiras montadas em uma configuração específica, à qual nos fixamos com o conceito de “mesa”. No entanto, ao desmontá-la, restarão apenas camadas e partes de madeira. Se essas partes forem trituradas, descobriremos que são formadas por átomos. Mesmo a menor partícula indivisível, se extraída e isolada – embora não possamos cortá-la fisicamente por ser tão microscópica – na realidade, não é algo unitário pois apresenta múltiplas direções: as faces norte, sul, leste e oeste. Por essa razão, não é possível encontrar qualquer entidade que seja verdadeiramente unitária. E, se não existe algo *unitário*, como poderia haver algo *múltiplo*? Portanto, nenhuma entidade possui existência inerente – essa é a ausência de entidade dos fenômenos.

De acordo com os ensinamentos budistas, nada possui existência inerente. Contudo, isso por si só pode ser difícil de compreender. Se tudo é vacuidade – ou *śūnyatā*, em sânscrito –, por que então sofremos? Por que temos sentimentos? Por que temos que passar

por diferentes experiências? No entanto, ao analisarmos de um modo mais filosófico, percebemos que não conseguimos encontrar nada, e é isso que chamamos de ausência de entidade dos fenômenos.

Considerando tudo isso, percebemos que todos estes dharmas são desprovidos de entidade. *Dharma* é uma palavra sânscrita com muitos significados diferentes. De fato, ela pode adotar dez sentidos diferentes dependendo do contexto. Aqui, quando dizemos que “todos os dharmas são desprovidos de entidade”, ela se refere a todos os fenômenos, não ao Dharma sagrado que praticamos. Tudo o que vemos e ouvimos também é chamado de *dharma*. Assim, todos os fenômenos são desprovidos de entidade.

O nirvāṇa é paz

Nirvāṇa é paz. Enquanto estivermos no saṃsāra, não há nada além de sofrimento. Como sabemos, no saṃsāra existem reinos superiores e inferiores. Nos reinos inferiores, o sofrimento é extremo e inimaginável. Já nos superiores, parece haver uma mistura de felicidade e sofrimento. Por exemplo, em nossas vidas humanas, às vezes experimentamos felicidade e prazer, às vezes

dor, às vezes desfrutamos da vida e às vezes sofremos. No entanto, se refletirmos cuidadosamente, veremos que os reinos superiores aparentam oferecer experiências de bem-estar e felicidade apenas quando comparamos seus prazeres com os intensos sofrimentos dos reinos inferiores, mas, na realidade, essas experiências não são prazeres reais, mas apenas outro tipo de sofrimento, pois os supostos prazeres dos reinos superiores não são permanentes – mesmo os momentos agradáveis não duram. Então, quando a alegria temporária termina, torna-se outro tipo de sofrimento. Quando experimentamos dor e ansiedade, os momentos agradáveis parecem ser felicidade genuína, mas, do ponto de vista relativo, é o sofrimento se manifestando como prazer. Enquanto estivermos no saṃsāra, ou existência cíclica, as experiências de prazer sempre terminarão em sofrimento.

A única forma de superar o sofrimento é se libertando das aflições mentais. Para nos libertarmos delas, precisamos compreender como as aflições, que são a fonte de todo o sofrimento, surgem. O erro está na fixação^[2] ao eu, uma fixação sem bases lógicas. Embora não possamos encontrar em lugar algum o que chamamos de “identidade” ou “eu”, nos apegamos a essa identidade sem mesmo investigar e analisar suas razões lógicas. Essa noção é como confundir uma corda colorida com uma cobra: no escuro, ao olhar para uma corda colorida, uma pessoa pode pensar que

é uma cobra, e até perceber que aquilo na verdade não é uma cobra, ela ficará ansiosa e com medo. Da mesma forma, até que reconheçamos a ausência de identidade, nos apegamos ao “eu”. Quando há esse apego, automaticamente surgem os “outros”, porque “eu” e “outro” são mutuamente dependentes, tal como direita e esquerda – se existe um lado direito, existe um esquerdo; não é possível existir apenas o lado direito. Assim, com base na ideia de “eu”, surge o “outro”; e quando temos “eu” e “outros”, surge o apego e o desejo por si próprio, e a aversão em relação aos outros.

Basicamente, a fonte de todas as aflições é a ignorância. Devido à ignorância, ou falta de sabedoria, não reconhecemos a realidade e nos apegamos ao eu. A partir daí surgem todas as outras emoções negativas. Portanto, a raiz de todo o saṃsāra é o apego ao eu. Quando temos apego ao eu, temos todas as outras emoções negativas. Quando elas estão presentes, cometemos ações negativas e, ao cometê-las, criamos karma. Criar karma é como plantar uma semente em um terreno fértil que, com o tempo, produzirá colheitas – karma negativo produz resultados negativos. Assim, para superar isso, precisamos cortar a raiz do “eu”. Para cortar o apego ao eu precisamos desenvolver a sabedoria da ausência de “eu” ou entidade, pois ela é seu único antídoto. E quando fazemos isso, nirvāṇa é paz. Por exemplo, quando o

combustível acaba, o fogo se extingue naturalmente. Como a raiz do saṃsāra é o apego ao eu, se ele for eliminado com o despontar da sabedoria da ausência de eu, todo o sofrimento cessará naturalmente. Assim, nirvāṇa é paz.

Paz, ou nirvāṇa, significa ausência de sofrimento, e pode ser dividido em três tipos: nirvāṇa menor, nirvāṇa mediano e nirvāṇa maior, ou grande nirvāṇa.

Os nirvāṇas menor e mediano referem-se ao nirvāṇa dos śrāvakas e ao nirvāṇa dos pratyekabuddhas. Ao alcançar um destes dois tipos de nirvāṇa, o praticante se liberta totalmente do sofrimento, mas ainda não desenvolveu completamente suas qualidades. Continuarão a existir obscurecimentos sutis que o impedem de desenvolvê-las plenamente. Por conta disso, ele é incapaz de beneficiar os outros e este se torna o maior obstáculo para que alcance a iluminação perfeita.

O grande nirvāṇa também é conhecido como *nirvāṇa que não reside*^[3]. Existem dois extremos: por um lado, há o saṃsāra, o ciclo de existência, que é cheio de defeitos e sofrimentos, onde não há um único lugar digno de apego – através da sabedoria, abandonamos por completo os apegos e renunciamos a todo o saṃsāra. Por outro lado, há o nirvāṇa, a paz completa sem

qualquer sofrimento. No entanto, devido à grande compaixão, abandonamos os tipos inferiores de nirvāṇa e não permanecemos neles. O “nirvāṇa que não reside” significa que, através da grande sabedoria e da grande compaixão, não reside em nenhum dos extremos: nem no saṃsāra e nem no nirvāṇa. Em vez disso, transcendemos ambos, e isso é chamado de grande nirvāṇa, ou nirvāṇa que não reside, o perfeito estado de buda, a completa iluminação.

Como seguidores do Mahāyāna, nosso verdadeiro objetivo não é permanecer no nirvāṇa, mas sim no grande nirvāṇa, o nirvāṇa que não reside. Devido à grande sabedoria, não permanecemos no extremo do saṃsāra e, por conta da grande compaixão, também não permanecemos no extremo do nirvāṇa. Não nos tornamos inativos, mas, ainda assim, nos libertamos completamente de todas as formas de obscurecimento. Dessa forma, transcendemos tanto saṃsāra quanto nirvāṇa, nos livramos de todos os obscurecimentos e desenvolvemos plenamente as qualidades e as maravilhosas atividades que jamais cessam de beneficiar os seres sencientes. Apenas o grande nirvāṇa pode beneficiar todos os seres sencientes, porque os nirvāṇas menor e mediano não beneficiam os demais; embora não haja mais sofrimento para o próprio praticante, ele ainda possui obscurecimentos sutis. Entretanto, quando alcançamos o grande nirvāṇa, nos livramos

completamente de todas as formas de obscurecimentos e, ao mesmo tempo, pela força da grande compaixão, nunca cessam as nossas atividades para beneficiar os seres sencientes. Portanto, se alguém acredita nesses quatro grandes selos e pratica com o intuito de alcançar a grande liberação, então consideramos que essa pessoa é budista. É preciso praticar o caminho para eventualmente alcançar o perfeito estado de buda.

Notas:

[1] N.T. Também traduzido como “eu”.

[2] Apego (*'dzin pa, clinging*), neste contexto, não se refere ao sentimento de desejo e apego que temos em relação a uma pessoa ou objeto, mas sim a um processo mental mais sutil que pode ser descrito como a crença na existência do eu, de uma entidade.

[3] O termo tradicional em tibetano é *mi gnas pa'i mya ngan las 'das pa*. Sua Santidade o traduz como *non-residing nirvāṇa*. Em português, *nirvāṇa não-residente*, literalmente. No entanto, para evitar este termo confuso e outras tentativas de traduções mais literais que também apresentam problemas, o termo “dinâmico” foi empregado para traduzir *mi gnas pa*, isto é, a negação (*mi*) do verbo “ficar”, “permanecer”, “residir” (*gnas pa*), que traz a conotação de algo inativo e estático.



■ Sua Santidade, o Sakya Trichen, é reverenciado como o quadragésimo primeiro detentor do trono da linhagem Sakya do budismo tibetano. Nascido no Tibete, em 1945, Sua Santidade é da nobre família Khön, cujos antecessores datam dos primórdios da história tibetana e estabeleceram a escola Sakya no século XI. Em sua juventude, Sua Santidade recebeu treinamento intensivo em filosofia budista, meditação e liturgia de eminentes mestres e estudiosos.

Amplamente considerado como uma emanção de Mañjuśrī, Sua Santidade é o guia espiritual para muitos da próxima geração de professores e praticantes budistas, tendo concedido o ciclo de ensino básico de Sakya conhecido como Lamdre (o caminho com o resultado) nos países orientais e ocidentais. Sua Santidade manifesta profunda sabedoria e compaixão, trabalhando incansavelmente para estabelecer mosteiros, conventos e instituições educacionais para transmitir os ensinamentos do Buda a incontáveis estudantes em todo o mundo.



**“The Sakya Tradition” - Apresentando os
Preciosos Ensinamentos de Sakya de maneira
precisa e completa em suas línguas nativas.**

<https://www.sakyatradition.org>

2025@All Rights Reserved