



# As Quatro Nobres Verdades



**S.S. Sakya Trizin**

# *As Quatro Nobres Verdades*

S.S. Sakya Trizin



*Tsechen Kunchab Ling Publicações*  
Impresso pela primeira vez em 2016

*Este livro foi preparado pelos alunos de Sua Santidade, o 41º Sakya Trizin, sob a direção do Venerável Khenpo Kalsang Gyaltsen. O grupo de tradução Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil, traduziu para o português, em 2019. Por este mérito, que a preciosa vida de Sua Santidade Sakya Trizin seja longa e seus ensinamentos floresçam.*

*Tsechen Kunchab Ling*  
**Temple of All-Encompassing Great Compassion**  
Sede de Sua Santidade o Sakya Trizin nos Estados Unidos

12 Edmunds Lane  
Walden, New York 12586  
[www.sakyatemple.org](http://www.sakyatemple.org)  
+1-301-906-3378  
Email: [sakya@sakyatemple.org](mailto:sakya@sakyatemple.org)

Impresso em português em 2019  
Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling  
[www.sakyabrasil.org](http://www.sakyabrasil.org)  
+55 11 4528-1737  
E-mail: [secretaria@sakyabrasil.org](mailto:secretaria@sakyabrasil.org)

ISBN 978-65-81707-07-1

Não há custo para este livro.  
Você está convidado a distribuí-lo.



**Wisdom Light**  
TRANSLATION GROUP

## A verdadeira felicidade vem através do desenvolvimento espiritual

Neste mundo, existem diferentes lugares, culturas, filosofias, religiões e tradições, mas uma coisa em comum a todas as pessoas é que todas querem ser livres do sofrimento e aspiram à felicidade. Pela mesma razão, cada indivíduo está se esforçando em sua comunidade e todas as nações estão se esforçando para atingir o objetivo de alcançar a felicidade.

Está muito claro que, enquanto não nos desenvolvermos espiritualmente, de fato não atingiremos a felicidade pela qual estamos buscando, não importa o quanto de esforço externo fizermos ou o quanto de progresso conquistarmos. Apesar de o nosso objetivo ser alcançar a felicidade, todo objetivo externo que não esteja ligado a um desenvolvimento mental interno trará mais tristeza e sofrimento em vez de resultar em felicidade. Portanto, o objetivo comum de alcançar a verdadeira felicidade deve vir através do desenvolvimento espiritual interno. Apenas através de práticas espirituais é que poderemos atingir esse desenvolvimento mental.

## Girando a Roda do Dharma

Existem muitos grandes mestres que vieram a este mundo e concederam diferentes tipos de ensinamentos. Cada um com sua própria beleza, seu próprio caminho para resolver problemas, encontrar a paz interna e a felicidade. Porém, aqui, vou apresentar o caminho de acordo com o senhor Buda, que alcançou a iluminação para o bem de todos os seres sencientes, sem qualquer exceção.

Por incontáveis *aeons*<sup>1</sup> Buda trabalhou para acumular um grandioso montante de méritos e sabedoria. Através desta acumulação de méritos e sabedoria, ele se livrou de todos os obscurecimentos e contaminações. Tudo o que precisava ser renunciado foi renunciado; e qualquer qualidade positiva que precisava ser adquirida foi adquirida.

Buda significa alguém totalmente desperto, iluminado e capaz de realizar os anseios de todos os seres para que se tornem livres do sofrimento. Seja emitindo um raio de luz a partir de seu corpo, ou recitando uma estrofe de ensinamentos, ele pode ajudar incontáveis seres sencientes em um único momento, direta ou indiretamente. Visualizando ou escutando seus ensinamentos, qualquer contato com o Buda irá reduzir o sofrimento e auxiliar na obtenção da felicidade.

Desde o começo, o grande objetivo do Buda foi o de ajudar todos os seres sencientes, sem qualquer exceção. Toda atividade que ele efetuava era para o benefício dos seres sencientes. Ele desempenhou grandes atividades de corpo, fala e mente. Porém, dentre estas, a mais importante foi a atividade da fala. Buda concedeu ensinamentos em palavras, a respeito do que ele havia compreendido, chamados de “Girando a Roda do Darma”.

Com de seus ensinamentos, Buda ajudou os seres sencientes. Por meio dos seus ensinamentos, aqueles que não eram maduros amadureceram; aqueles que não progrediam passaram a progredir; e aqueles que já estavam em progresso foram auxiliados a alcançar maiores realizações.

Seres sencientes não possuem limites, são ilimitados assim como o espaço é ilimitado. Esses ilimitados seres sencientes são todos diferentes em suas mentalidades, suas contaminações, suas condições mentais e suas propensões. Além disso, apenas um tipo de ensinamento não pode ajudar a todos os seres. Da mesma forma, nós temos diferentes tipos de medicina e tratamentos com o objetivo de curar diversos tipos de doenças. Apenas uma forma de ensinamento não é o suficiente. Buda concedeu um enorme número de ensinamentos com o objetivo de adequá-los a cada nível de compreensão dos seres sencientes. Dessa maneira, os ensinamentos de Buda possuem vários níveis, de acordo com o estado mental de seus seguidores, assim como de suas situações, ambientes etc. Existem várias maneiras de categorizá-los, mas, em breve, elas serão definidas pelos Três Giros da Roda do Darma.

### **O Primeiro Giro da Roda do Darma**

O Primeiro Giro da Roda do Darma (início dos ensinamentos concedidos pelo Buda) ocorreu após Buda ter atingido a iluminação em Sarnath (Parque dos Cervos). Lá, ele girou a Roda pela primeira vez, e o título desse ensinamento é As Quatro Nobres Verdades.

As Quatro Nobres Verdades incluem a causa e o resultado do *samsara*, assim como a causa e resultado do nirvana. As Quatro Nobres Verdades são:

1. A verdade do sofrimento
2. A verdade das causas do sofrimento

3. A verdade da cessação do sofrimento
4. A verdade do caminho

Deve-se conhecer a verdade do sofrimento, abster-se da causa do sofrimento, entender a verdade da cessação do sofrimento e praticar a verdade do caminho – o caminho sem sofrimento.

### 1. A verdade do sofrimento

Primeiro, deve-se entender a verdade sobre o sofrimento. Por exemplo: se nós estamos doentes com uma doença específica, a primeira coisa que devemos fazer é aprender a exata natureza da doença. Sem saber qual é a natureza da doença, nós não podemos determinar nenhum tratamento. Similarmente, para haver um tratamento efetivo para o sofrimento, deve-se saber exatamente qual a natureza dele. A fim de dar origem a um pensamento de renúncia genuíno, o qual é a sincera aspiração de adentrar e praticar o caminho com a finalidade de atingir a libertação, nós devemos saber a verdade do sofrimento, qual é o sofrimento e qual exatamente é sua natureza.

Falando de forma geral, existem **três diferentes tipos de sofrimento**:

I) o sofrimento do sofrimento;

II) o sofrimento da mudança;

III) o sofrimento da natureza condicional de todas as coisas.

O sofrimento do sofrimento é o sofrimento visível, como uma dor física, ansiedade e coisas tais. Esse sofrimento existe principalmente nos reinos inferiores. Todo o universo é dividido em três reinos: 1) o reino do desejo; 2) o reino da forma; e 3) o reino sem forma. O reino do desejo possui outros seis reinos dentro dele. Três são reinos inferiores: a) o reino dos infernos; b) o reino dos fantasmas famintos; e c) o reino animal. E três são reinos superiores: a) o reino dos humanos; b) o reino dos semideuses; e c) o reino dos deuses.

O primeiro reino inferior é o *reino dos infernos* e este possui muito sofrimento.

Existem infernos quentes, infernos frios, infernos vizinhos e assim por diante. O maior sofrimento experienciado pelos seres humanos não pode ser representado nem mesmo pela menor parte do reino dos infernos. Seres nascem no inferno devido ao seu karma relacionado à raiva e ao ódio.

O segundo reino inferior é o dos *fantasmas famintos*. Este reino existe devido principalmente ao desejo e ao apego, resultando em mesquinhez. Portanto, seres que caem no reino dos fantasmas famintos experienciam fome e sede extremas. Existem três tipos de reino dos fantasmas famintos: a) aquele em que os seres têm obscurecimentos exteriores; b) aquele dos obscurecimentos interiores; e c) aquele do obscurecimento do obscurecimento, significando que, por eras, os fantasmas famintos não conseguem encontrar nem mesmo uma única gota de água.

O terceiro reino inferior é o *animal*. Nele, nós conseguimos ver quanto os animais sofrem. Nenhum ser humano poderia suportar mesmo a menor parte do sofrimento pelo qual os animais passam. Animais na selva, animais nos oceanos, animais que pertencem aos humanos e animais que não pertencem aos humanos, sendo muitos deles torturados ou mortos. Animais permanecem em constante medo. A principal causa dos três reinos inferiores é a ignorância. O sofrimento do sofrimento, ou seja, aquilo que consideramos como sofrimento é visto, principalmente, através dos reinos inferiores.

Existem também os três reinos superiores: um é o *reino dos humanos*, o outro é o *reino dos semideuses* e outro é o *reino dos deuses*. Primeiro de tudo, nenhum ser no reino dos humanos está livre dos quatro sofrimentos: o sofrimento do nascimento, do envelhecimento, da doença e da morte. Existem, ainda, vários outros tipos de sofrimentos no reino dos humanos: o sofrimento de encontrar inimigos, o sofrimento de perder amigos, o sofrimento de não saciar todos os desejos e o sofrimento pelas coisas indesejáveis que acontecem. Aqueles que são pobres sofrem por serem incapazes de conseguir comida, roupas, abrigos, medicamentos e outras necessidades. Entretanto, aqueles que são ricos possuem muitos fardos e sofrimentos próprios. Não importa o que façam, não existe satisfação. Independentemente do que façamos, apesar de todos os nossos esforços para eliminar o sofrimento e alcançarmos a felicidade, não conseguimos encontrar nossa razão verdadeira de felicidade.

No reino dos humanos, seres experienciam o sofrimento do sofrimento, mas

seu primeiro sofrimento é o sofrimento da mudança. Tudo está mudando: grandes famílias perdem parentes gradualmente, sendo reduzidas a um único membro, e este também desaparece; o rico se torna pobre e o pobre se torna rico; pessoas poderosas se tornam impotentes e assim por diante. Tudo está em constante mudança.

O reino dos semideuses é mais elevado que o reino dos humanos, porém, é inferior ao reino dos deuses e por isso seus habitantes são chamados de semideuses. Os semideuses são naturalmente invejosos, pois eles estão constantemente engajados em disputas com os deuses e outros semideuses. Uma vez que seus poderes não são equivalentes aos dos deuses, eles são constantemente derrotados. Devido a isso, eles carregam muito sofrimento físico e mental.

Em *deva*, ou reino dos deuses, os deuses possuem uma vida muito luxuosa, em que tudo prospera; lá existem todas as qualidades mundanas como vida longa, boa saúde e abundância de alimentos. Porém, por esses motivos, gastam a vida em lazer e divertimento. Eles não percebem o quanto sua vida está passando rapidamente e, quando os sinais da morte começam a aparecer, somente aí eles começam a perceber quanto tempo gastaram com ostentação, sendo que, agora, descerão aos reinos inferiores. Assim, eles passam a experimentar um profundo sofrimento mental com a proximidade de sua morte. Esse tipo de sofrimento é ainda maior do que o sofrimento físico dos reinos inferiores.

Ademais, há um nível mais elevado do reino dos deuses (*deva*) conhecido como *rupadathu*, o reino com forma, e *arupadathu*, o reino sem forma. Lá, os seres não possuem sofrimentos físicos como nós temos aqui. Eles vivenciam estados meditativos muito elevados, mas estes são estados meditativos mundanos, que não tiveram suas raízes de sofrimento cortadas e aos quais ainda estão apegados. Eles não possuem a sabedoria para extirpar o sofrimento do *samsara*. Assim sendo, após permanecer por um longo período em um estado meditativo, eles caem novamente nos reinos inferiores; como pássaros, não importa o quão alto eles voem no céu, às vezes eles necessitam pousar no chão. Nesse sentido, seres dos reinos com forma e sem forma vão ao estágio mundano mais alto e depois caem novamente nos reinos inferiores.

Esse é o *samsara*, o reino da existência. E esse é o sofrimento do mais elevado nível de *deva* até o mais baixo nível do reino dos infernos. O *samsara* é



completamente tomado pelos três níveis de sofrimento.

Tudo está em constante mudança. Tudo que é alcançado através de causas e condições é impermanente. Se tudo é impermanente, é sofrimento por não durar. Por exemplo, hoje não temos tanto sofrimento físico. Nós somos saudáveis e temos um corpo perfeito, mas tudo pode acontecer a qualquer momento. Assim, nós experienciamos o sofrimento da mudança, incluindo o sentimento de estarmos felizes ou tristes.

Existe ainda o sofrimento da natureza condicional de todas as coisas. Não importa o quanto trabalhamos, quantas ações nós efetuamos, ou quanto esforço empregamos, não existe um fim. Desde o nosso nascimento até agora, temos nos engajado em diferentes tipos de trabalhos, porém nunca os concluímos e nunca nos sentimos satisfeitos. Mesmo por coisas que nunca começamos, não temos uma satisfação final. Como a comida que nós comemos, quanto mais a comemos, mais desejamos comer; isto é sofrimento. Não importa onde estivermos, do reino mais inferior até o mais elevado, o *samsara* é completamente cheio de sofrimento. Como a natureza do fogo que é ser quente, independentemente de ser um fogo grande ou pequeno. A natureza do *samsara* é o sofrimento, independentemente do reino. Primeiro devemos compreender isso para superar essas limitações. Conhecer a natureza do sofrimento é muito importante. É importante não apenas para entendermos a questão intelectual do sofrimento, mas também para nos sentirmos completamente engajados no sentido de nos tornar livres dos reinos da existência.

## 2. A verdade da causa do sofrimento

Na Primeira Nobre Verdade, Buda ensina que se deve conhecer a verdade do sofrimento. Então, a Segunda Nobre Verdade é sobre a causa do sofrimento. Por exemplo, quando estamos doentes, primeiramente devemos saber a exata natureza da doença, a fim de poder evitar sua causa. Ou seja, se você fizer o tratamento, mas continuar se expondo à causa da doença, não será capaz de curá-la. Assim, o segundo estágio é abster-se da causa do sofrimento.

Qual é a causa do sofrimento? As causas do sofrimento são, na realidade, ações e contaminações. De onde vêm as contaminações? Elas vêm da ignorância, do apego. A verdadeira natureza de nossa mente é pura, mas nós não reconhecemos isso; em vez disso estamos apegados a um “eu” sem uma autêntica razão ou lógica.

Nós nos apegamos à nossa própria existência; nós, erroneamente, acreditamos que nossa existência existe como um *eu* [um si mesmo] autossustentado.

Quando existe um “eu”, automaticamente, existe um “outro”. O “eu” e o “outro” dependem um do outro. Quando você tem “eu” e “outro”, então existe apego aos próprios amigos e assim por diante. Quando você tem esse lado, então existe um outro lado – o das pessoas de quem você não gosta, dos seres que você não aprecia, de seres com quem você não concorda e assim por diante, neste cenário, surge a raiva. É da ignorância que vem a raiva e o desejo.

Neste caminho, as contaminações são formadas e são conhecidas como os três principais venenos: ignorância, desejo e raiva. Estes três dão suporte para o surgimento de outras contaminações. Por exemplo, quando você possui apego às suas riquezas e posses, você gera mesquinhez e soberba. Quando outra pessoa possui riqueza e posses, você tem inveja, ciúmes e outros sentimentos nesse sentido. Dessa forma, todos estes estados impuros da mente coemergem.

Baseado nestes estados impuros da mente, você tem atitudes – sejam elas físicas, mentais ou verbais. Ações dessa natureza funcionam como o plantio de uma semente de sofrimento. Ações que surgem de contaminações são todas formadas por sofrimento. Se a raiz de uma árvore é contaminada, tudo o que cresce a partir dela, até mesmo as folhas, flores e frutos, estará contaminado. Similarmente, as ações que surgem das contaminações – ignorância, raiva e desejo – todas são ações não virtuosas e são causas de sofrimento.

Realizar uma ação é como plantar uma semente. Quando você planta uma semente, o resultado depende de causas e condições. Quando você tem as causas e condições corretas juntas, você tem o respaldo para produzir um resultado. Todas as coisas que temos agora em nossa vida não foram dirigidas ou decididas por alguém. Através de nossas ações, nós criamos nossas próprias situações. Através de nossas próprias ações, nós criamos nossos próprios sofrimentos. Através de nossas próprias ações, nós criamos nossa própria felicidade. Tudo vem através de nossas próprias ações.

Assim sendo, Buda diz que a Segunda Nobre Verdade é abster-se da causa do sofrimento, que é a contaminação. Quando você deseja ser livre do sofrimento, então deve se abster da causa. Porém, se você mantém a causa, então o resultado do sofrimento tem respaldo para seguir adiante. Essas duas primeiras verdades

são causas e resultados do *samsara*. É ensinado que tudo no *samsara* surge através de nossas próprias ações, nossas contaminações e de nossos apegos. Como resultado, nós nascemos no *samsara*, que é cheio de sofrimento. Portanto, a primeira Nobre Verdade é o resultado e a segunda é a causa.

### 3. A verdade da cessação

A Terceira e a Quarta Nobres Verdades são a causa e resultado do nirvana. A Terceira Nobre Verdade é a verdade da cessação do sofrimento. Por exemplo, quando você está doente, você procura se tratar e recuperar-se da doença e ficar saudável. Similarmente, o que nós buscamos é ficar livres do sofrimento. Porém, ninguém pode remover seus sofrimentos por você. Cada pessoa precisa trabalhar seu próprio caminho para sair do sofrimento. Buda diz: “Você é seu próprio salvador”. Ninguém pode salvar você, apenas você mesmo. Por exemplo, quando você está doente, por mais importante que seja ter um bom médico, bons remédios e bons auxiliares, o principal fator é que você, o paciente, precisa tomar os medicamentos e se abster da causa da doença. O paciente é quem precisa se tratar para eliminar a doença e assim recuperar a saúde e suas forças. Ou seja, se o paciente não seguir as orientações médicas, não importa o quão bom seja o médico ou o remédio, ele não irá se curar. Da mesma forma, Buda é como um médico e o Dharma é como um remédio, juntos, eles nos ajudam a nos livrarmos do sofrimento.

Mesmo pensando que nós recebemos ajuda do Buda em forma de bênçãos, compaixão e graça, devido às nossas falhas e contaminações nós ainda não somos capazes de nos livrar do sofrimento do *samsara*.

Entre os seres sencientes dos seis reinos, nós somos seres humanos com conhecimento superior e inteligência que nos permitem trabalhar efetivamente para ficar livres do sofrimento. Até animais podem fazer isso por etapas. Mas nós somos diferentes dos animais. Nós temos inteligência no sentido cognitivo, nós temos uma mente para pensar e nós temos a capacidade de superar nossos problemas. Portanto, nós não devemos perder esse tempo precioso e devemos iniciar os trabalhos. O que nós buscamos é o estado além do sofrimento. Dessa forma, Buda disse “*A Verdade da cessação é o que devemos obter*”. Este é o objetivo que nós buscamos: um estado que é permanentemente livre. O estado em que nós definitivamente nos separamos de todos os tipos de sofrimentos e não temos mais lapsos ou recaídas. Em tal estado, nós não apenas somos libertos do

sofrimento, mas o sofrimento nunca retorna.

#### 4. A verdade do caminho

Mas como nós chegaremos lá? A verdade do caminho é a causa do alcance do estado permanentemente livre do sofrimento. Por consequência, é dito que a Quarta Nobre Verdade é “a verdade do caminho que nós devemos praticar”.

Novamente, se estamos doentes, para ser curados e completamente recuperados da doença, nós devemos receber o tratamento. Similarmente, a verdade do caminho é o que nós devemos praticar. Como dito anteriormente, é preciso realizar isso por si só e deve-se recorrer a si mesmo para buscar ajuda. Buda diz “Eu mostrei o caminho da libertação, alcançar a iluminação ou não, depende de você”. Dessa maneira, nós necessitamos praticar.

Como, então, deveríamos praticar? Nós devemos eliminar nossas contaminações como raiva, ódio, desejo, orgulho, mesquinhez e assim por diante, através de diferentes métodos e práticas, como meditação e contemplação na bondade amorosa e na compaixão; práticas de respiração, de concentração, práticas de origemação interdependente e assim por diante. Existem muitos e diferentes tipos de meditação e métodos.

Através dessas meditações, nós reduzimos ou suprimimos os estados impuros da mente que causam as ações não virtuosas, assim como desenvolvemos as qualidades positivas da nossa mente que eliminam as negativas; ainda que os métodos, por si só, gerem apenas resultados temporários.

A principal questão é que devemos alcançar a sabedoria, a sabedoria de cortar a raiz do *samsara*. A raiz do *samsara* é a ignorância que não compreende a natureza não-inerente do “eu”. A raiz de todo o sofrimento é o apego a si próprio, ao “eu”. Dele surgem todas as impurezas na mente e todas as ações não virtuosas são realizadas. É assim nós sofremos. Ou seja, a raiz do sofrimento é o apego a si próprio. Para superar isso, nós devemos desenvolver a sabedoria do desapego. Isto é o completo oposto do apego. Se procurarmos esse “eu” ao qual nos apegamos erroneamente, nós não vamos encontrá-lo. Existem vários motivos para esta verdade.

Nossa mente está constantemente engajada em diferentes pensamentos, assim nós não podemos meditar na sabedoria imediatamente. A fim de

nos tornarmos hábeis para meditar, a primeira coisa que precisamos fazer é aprimorar nossa capacidade de concentração. Devemos concentrar a mente em um objeto específico e manter o foco na respiração; os olhos focam no objeto e permanecem nele em vez de pensar em cor, forma e coisas assim. Devemos permanecer nesse estado como ele é.

Existem muitos outros métodos como lembrar as formas de concentração, aplicação dos antidotos, praticar métodos de concentração e assim levar a mente a permanecer concentrada no objeto. No começo, enquanto se faz isso, mais pensamentos começam a surgir. Este não é o nosso fluxo mental natural, mas o percebemos como tal. Isto acontece pois normalmente não disciplinamos nossa mente ou prestamos atenção nos pensamentos. Quando tentamos meditar, aí começamos a perceber nossos pensamentos. Este é o primeiro sinal de aperfeiçoamento. Então, os pensamentos aos poucos vão se reduzindo, até que eventualmente se tenha o foco específico, livre de outros pensamentos, como um oceano sem ondas.

A base desta habilidade é a clareza da mente. Isso é alcançado através da concentração adequada. Apenas após alcançarmos uma clareza mental é que podemos meditar na sabedoria de um *insight*. Por meio de um raciocínio aguçado, logicamente analisamos os ensinamentos que explicam como todas as coisas são desprovidas de autoexistência e vemos que a verdade está para além dos extremos. A perfeição da sabedoria é, portanto, nos tornar livres de todas as formas de extremos e elaborações.

As duas últimas Nobres Verdades – A verdade da cessação e a verdade do caminho – são as causas e resultados do nirvana. As Quatro Nobres Verdades foram os primeiros ensinamentos de Buda. Estes ensinamentos são compartilhados por todas as tradições do budismo, incluindo as escolas *Mahayana* e *Hinayana*. Através deles, nós nos afastamos das atitudes não virtuosas e nos estabilizamos no caminho correto. Após nos colocarmos no caminho correto, nós seguimos o caminho adiante para alcançarmos a completa libertação.



Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling  
[www.sakyabrasil.org](http://www.sakyabrasil.org)