

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma  
Centro de Meditação Budista Theravada, SP  
[casadedharmaorg@gmail.com](mailto:casadedharmaorg@gmail.com)  
[casadedharmaorg.org](http://casadedharmaorg.org)

para Estudo

## Lição 19: A Fala Hábil (Parte 1)

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva à cessação do sofrimento, que é trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o terceiro aspecto do Caminho.***

*O teste da fala hábil é parar e perguntar a si mesmo antes de falar: 'Isto é verdadeiro? É amável? É benéfico? Faz mal a alguém? Este é o momento certo para dizer alguma coisa?'*

Bhante Gunaratana

A fala hábil ou correta (*samma vaca*) é o terceiro fator do Caminho Óctuplo. Faz parte da seção de *sila* (virtude), que inclui a ação hábil ou correta (*samma kammanto*) e o meio de vida hábil ou correto (*samma ajivo*).

O Buda divide a fala hábil em quatro componentes:

1. Abster-se de falar falsidades (*musavada veramani*);
2. Abster-se da fala maliciosa (*pisuna vaca veramani*);
3. Abster-se da fala grosseira (*pharusa vaca veramani*); e
4. Abster-se da fala inútil ou da conversa fiada (*samphappalapa veramani*).

Esta lição tratará dos primeiros dois componentes, e a Lição 2 tratará dos dois últimos.

1. Abster-se de falar falsidades: a fala hábil é um dos mais desafiantes aspectos do Caminho Óctuplo devido ao nosso padrão de comportamento condicionado e habitual. Não falamos com plena atenção durante a maior parte do tempo. Como Bhikkhu Bodhi explica em *The Noble Eightfold Path*, isto pode causar sofrimento aos outros e a nós mesmos: “A fala pode prejudicar vidas, criar inimigos e começar guerras ou trazer sabedoria, curar cisões e criar a paz”.

A primeira qualidade da fala hábil ou correta é falar a verdade e evitar falar falsidades. O Buda descreve isto no *Saleyaka Sutta*:

Quando alguém é questionado como testemunha, “Então, bom homem, conte o que você sabe”. Sabendo, ele diz: “Eu sei”; não sabendo, ele diz: “Eu não sei”; Não vendo, ele diz: “Eu não vejo”; Vendo, ele diz: “Eu vejo”. Plenamente consciente, ele não diz falsidades para seu próprio bem, para o bem de outrem ou por qualquer objetivo mundano fútil (*Majjhima Nikaya*, 41).

Falar sinceramente inclui não exagerar ou enfeitar a fala. Poderia ser útil considerar nossos motivos para agir assim. Algumas pessoas podem sentir que não serão ouvidas a menos que exagerem fazendo com que uma estória pareça mais dramática. Por outro lado, permanecer em silêncio algumas vezes pode ser uma forma de mentir – se a resposta for importante para esclarecer uma situação. Uma pessoa pode ser acusada injustamente ou chamada para esclarecimentos se alguém fizer comentários discriminatórios ou pejorativos.

O Buda aconselhou seu filho Rahula, um jovem noviço, logo após sua ordenação. Certo dia, o Buda dirigiu-se a Rahula, apontou uma tigela que continha um pouco d’água e perguntou: “Rahula, vê esta pequena quantidade de água na tigela?”

Rahula respondeu: “Sim, senhor”.

“Tão pequena, Rahula”, continuou Buda, “é a realização espiritual (*samanna*, literalmente, monge) de alguém que não receia falar deliberadamente uma mentira.”

Então o Buda jogou fora a água, apoiou a tigela e disse: “Você vê, Rahula, como a tigela está vazia agora? Da mesma maneira, aquele que não tem vergonha de mentir está vazio de realização espiritual”. Então, o Buda virou a tigela com a boca para baixo e disse: “Você vê, Rahula, como esta tigela está virada para baixo? Da mesma forma, aquele que mente deliberadamente vira sua realização espiritual de cabeça para baixo e torna-se incapaz de progredir. Portanto”, o Buda concluiu, “ninguém deve mentir deliberadamente mesmo brincando” (*Maha Niddesa*, 61).

2. O próximo componente é abster-se da fala maliciosa (*pisuna vaca*) e abster-se da fala caluniosa (*pisunaya vaca veramani*). Sobre isto, o Buda disse:

Ele fala maliciosamente; ele repete acolá que ouviu aqui, a fim de causar cisões (daquelas pessoas) com estas, ou repete para estas pessoas o que ouviu acolá, a fim de causar cisões destas pessoas com aquelas; assim ele é aquele que divide os que estão unidos, um criador de cisões que aprecia a discórdia, regozija-se com a discórdia, satisfaz-se com a discórdia, uma pessoa cujas palavras criam discórdias (*Majjhima Nikaya*, 41).

Podemos falar algo verdadeiro sobre uma pessoa, mas se nossa intenção é causar prejuízo a alguém, isto é maldoso. Devemos examinar nossos motivos quando falamos sobre alguém de forma negativa. Talvez estejamos tentando estabelecer uma relação especial com um amigo criticando um terceiro. Assim, como o Venerável Bhante Gunaratana afirma em *Oito Passos Conscientes para a Felicidade*, algumas pessoas disfarçam sua fala maliciosa fingindo estarem preocupada com essa pessoa: “Se nosso objetivo é manipular os outros ou obter a gratidão ou o reconhecimento de alguém, nossa fala é movida pelo interesse pessoal e, portanto, maliciosa e não-virtuosa”.

O Buda descreveu a gravidade da fala caluniosa: “Ele evita a fala caluniosa e abstém-se dela. O que ele ouve aqui não repete lá se puder causar discórdia lá; e o que ouve lá não repete aqui se puder causar discórdia aqui. Dessa forma, ele une aqueles que estão divididos e encoraja aqueles que estão unidos. A harmonia alegra-o, ele satisfaz-se e regozija-se com a harmonia; e é a harmonia que é transmitida através de suas palavras” (*Anguttara Nikaya*, 10:176).

## LIÇÃO 19 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Seja plenamente atento em sua próxima conversa. Você pode reconhecer elementos da fala inábil?
2. Você está consciente da fala insincera?
3. Observe quando está utilizando a fala maliciosa.

### Bibliografia da Lição 19

*Anguttara Nikaya, or Gradual Sayings.* Pali Text Society (PTS). Oxford, England.

*Oito Passos Conscientes para a Felicidade.* Bhante Gunaratana. Wisdom Publications (traduzido para o português para os grupos de estudos da Casa de Dharma).

*Majjhima Nikaya.* Translated by Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Pub.

*The Noble Eightfold Path.* Bhikkhu Bodhi, The Wheel Publication #308/311. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1994.