

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavanasociety.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 20: A Fala Hábil (Parte 2)

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o terceiro aspecto do caminho.***

A fala hábil ou correta (*Samma Vaca*) é o terceiro fator do Nobre Caminho Óctuplo, integrando a seção de *sila*, que inclui também 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*)
4. Abster-se da fala inútil ou conversa fiada (*samphappalapa veramani*)

A Lição 1 tratou da abstenção da fala falsa e da fala maliciosa. A Lição 2 tratará do terceiro e quarto componentes: abster-se da fala grosseira e da fala inútil ou conversa fiada.

3. O terceiro componente é a abstenção da fala grosseira (*pharusa vaca veramani*). O Buda tratou disso quando disse: "Ele fala de maneira rude; ele profere palavras que são grosseiras, duras, que magoam os outros, são ofensivas aos outros, beiram a raiva, que

não conduzem à concentração” (*Majjhima Nikaya*, 41). “Abuso verbal, profanação, sarcasmo, hipocrisia ou crítica excessivamente brusca ou depreciativa são exemplos de linguagem rude”, explica Bhante Gunaratana.

Precisamos estar plenamente atentos ao efeito de nossas palavras no outro. Quantas vezes falamos com raiva e nos arrependemos de nossas palavras assim que percebemos como magoamos a outra pessoa assim como a nós mesmos?

A fala grosseira pode tomar muitas formas. Uma delas é a fala abusiva. Um exemplo disto é um pai ou mãe criticando o filho constantemente e não fazendo nunca comentários positivos. O insulto é uma outra forma de fala grosseira. Isto inclui apontar alguma qualidade negativa, tal como observar que alguém parece estúpido, obeso, não-atraente e quaisquer comentários que depreciem sua dignidade. Sarcasmo e zombaria freqüentemente se ocultam em comentários como: “Você não aceita uma brincadeira?”

O Buda afirmou: “Ele evita a linguagem grosseira e abstém-se dela. Ele profere palavras que são gentis, suaves para os ouvidos, amáveis, palavras dirigidas ao coração, que são corteses, amigáveis e agradáveis para muitos” (*Anguttara Nikaya*, 10:176). Esta passagem descreve o antídoto para a fala grosseira, que é *metta*. Precisamos estar plenamente atentos à nossa fala e nos desculparmos caso magoemos um amigo ou um membro da família. Uma recepcionista de um show musical mostrou grande sabedoria ao comentar que as pessoas são mais gentis se somos gentis com elas.

4. O último componente é a abstenção da fala inútil e da conversa fiada (*samphappalapa veramani*). O som da palavra páli *samphappalapa* descreve bem esta fala inútil. A fofoca está incluída nesta categoria. O Buda falou sobre isto:

“Ele é um mexeriqueiro; ele fala na hora errada, fala em desacordo com o Dharma e a Disciplina; na hora errada, ele fala palavras sem valor, insensatas, inconvenientes e sem proveito” (*Majjhima Nikaya*, 41).

“O quarto tipo de fala inábil é a fofoca, que o Buda descreveu como uma fala tola e sem sentido. Quando empregamos a palavra fofoca em português, podemos estar nos referindo a uma ampla variedade de modos de falar negativos, desde a fala maliciosa e injuriosa até simplesmente a fala descuidada ou a conversa inútil. Todas essas maneiras

de falar são consideradas incorretas de acordo com o ensinamento do Buda” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

A fofoca é a fala negativa que freqüentemente conduz à distorção de histórias sobre uma pessoa que facilmente poderá ser ferida neste processo. A raiz da fofoca é freqüentemente a aversão na forma da raiva.

Abster-se da fala inútil significa que não devemos falar com nossos familiares e amigos sobre acontecimentos de nossas vidas como filmes, roupas, crianças, netos e política? O Buda aconselhou os monges a falar apenas sobre o Dharma. É bom para nós falarmos sobre o Dharma, mas parte da experiência de *metta* com nossos amigos e familiares é compartilhar o que acontece em nossas vidas. É importante e útil dividir nossas alegrias e mágoas. A conversa inútil é outra coisa; é uma fala sem sentido para preencher o tempo e geralmente impulsionada pela ansiedade e agitação. Como diz Bhante Gunaratana: “Fofoca e conversa fiada levam a discussões, desentendimentos, perda de tempo e criam um estado mental confuso”.

## **LIÇÃO 20 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. Perceba quando você fala de maneira rude e a raiva que existe por trás disto.
2. Perceba quando faz uso da fala inútil. Qual o motivo que faz com que você mantenha uma conversa fiada?

## **BIBLIOGRAFIA DAS LIÇÕES 20 A 30**

*Anguttara Nikaya, or Gradual Sayings*. Oxford, England: Pali Text Society.

*Digha Nikaya*. Trans. Maurice Walsh. Wisdom Publications.

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

*Majjhima Nikaya*, Trans. By Bhikkhu Nanamoli and Bikkhu Bodhi. Wisdom Publications.

*The Noble Eightfold Path*. Bhikkhu Bodhi, Wheel Publication, BPS, 1994.

*The Way to Peace and Happiness*. Bhante Yogavacara Rahula. Duang Kamol Editions.