



## Majjhima Nikaya 53 – Sekha Sutta

### O Discípulo em Treinamento Superior

1. Assim ouvi. Em certa ocasião o Abençoado estava com os Sakyas em Kapilavatthu, no Parque de Nigrodha.

2. Agora, naquela ocasião um novo salão para assembleias havia sido construído recentemente para os Sakyas de Kapilavatthu e ele ainda não havia sido habitado de modo nenhum por nenhum contemplativo ou brâmane ou ser humano. Então os Sakyas de Kapilavatthu foram até o Abençoado. Depois de cumprimentá-lo eles sentaram a um lado e disseram:

“Venerável senhor, um novo salão para assembleias foi recentemente construído para os Sakyas de Kapilavatthu e ele ainda não foi habitado de modo nenhum por nenhum contemplativo ou brâmane ou ser humano. Venerável senhor, que o Abençoado seja o primeiro a usá-lo. Depois que o Abençoado tiver primeiro usado o salão, então os Sakyas de Kapilavatthu irão usá-lo. Isso será para a felicidade e bem-estar deles por muito tempo.”<sup>1</sup>

(...)

4. Então o Abençoado se vestiu e tomando a sua tigela e o manto externo, foi com a Sangha dos bhikkhus até o salão de assembleias. Ao chegar, ele lavou os pés e depois entrou no salão e sentou próximo à coluna central olhando para o leste. E os bhikkhus lavaram os pés e depois entraram no salão e sentaram na parede do lado oeste olhando para o leste, com o Abençoado à sua frente. E os Sakyas de Kapilavatthu lavaram os pés e entraram no salão e sentaram na parede do lado leste olhando para o oeste, com o Abençoado à sua frente.

5. Então, depois do Abençoado ter instruído, motivado, estimulado e encorajado os Sakyas de Kapilavatthu com um discurso do Dhamma, durante a maior parte da noite, ele disse para o venerável Ananda:

“Ananda, fale aos Sakyas de Kapilavatthu sobre o discípulo no treinamento superior que entrou no caminho. As minhas costas estão me incomodando. Eu irei descansá-las.”

“Sim, venerável senhor,” o venerável Ananda respondeu.

Então, o Abençoado dobrou em quatro o seu manto feito de retalhos e deitou no seu lado direito, na postura do leão, com um pé sobre o outro, atento e plenamente consciente, após anotar na mente o horário para levantar.

---

<sup>1</sup> Acreditava-se ser uma fonte de mérito para aqueles que construíssem uma nova habitação, convidar uma pessoa religiosa eminente para ali habitar, mesmo que fosse por apenas uma noite, antes que eles mesmos a ocupassem. Essa crença ainda persiste nos países Budistas na atualidade e, as pessoas que constroem uma casa nova para si mesmos, com frequência convidam os bhikkhus para entoar por toda a noite suttas de *paritta* (proteção) na sua nova casa antes deles se mudarem.



6. Então, o venerável Ananda se dirigiu ao Sakyá Mahanama da seguinte forma:

“Mahanama, aqui um nobre discípulo é virtuoso, guarda as portas dos meios dos sentidos, é moderado na alimentação e dedicado à vigilância; ele possui sete boas qualidades; e ele é aquele que obtém de acordo com a sua vontade, sem problemas ou dificuldades, os quatro jhanas que constituem a mente superior e que proporcionam uma estada prazerosa aqui e agora.

7. “E como um nobre discípulo é virtuoso? Aqui um nobre discípulo é virtuoso, contido pelas regras do Patimokkha, perfeito na conduta e na sua esfera de atividades, temendo a menor falha, ele treina adotando os preceitos de virtude. Assim é como um nobre discípulo é virtuoso.

8. “E como um nobre discípulo guarda as portas dos meios dos sentidos? Ao ver uma forma com o olho, um nobre discípulo não se agarra aos seus sinais ou detalhes. Visto que, se permanecer com a faculdade do olho descuidada, ele será tomado pelos estados ruins e prejudiciais de cobiça e tristeza. Ele pratica a contenção, ele protege a faculdade do olho, ele se empenha na contenção da faculdade do olho. Ao ouvir um som com o ouvido ... Ao cheirar um aroma com o nariz ... Ao saborear um sabor com a língua ... Ao tocar um tangível com o corpo ... Ao conscientizar um objeto mental com a mente, ele não se agarra aos seus sinais ou detalhes. Visto que, se permanecer com a faculdade da mente descuidada, ele será tomado pelos estados ruins e prejudiciais de cobiça e tristeza. Ele pratica a contenção, ele protege a faculdade da mente, ele se empenha na contenção da faculdade da mente. Assim é como um nobre discípulo guarda as portas dos meios dos sentidos.

9. “E como um nobre discípulo é moderado na alimentação? Aqui, um nobre discípulo reflete de maneira sábia, o alimento não deve ser tomado como forma de diversão ou para embriaguez, tampouco com o objetivo de embelezamento e para ser mais atraente, mas somente com o propósito de manter a resistência e continuidade desse corpo, como forma de dar um fim ao desconforto e para auxiliar a vida santa. Considerando: ‘Dessa forma darei um fim às antigas sensações, (de fome), sem despertar novas sensações, (de comida em excesso), e serei saudável e sem culpa e viverei em comodidade.’ Assim é como um nobre discípulo é moderado na alimentação.

10. “E como um nobre discípulo é dedicado à vigilância? Aqui, durante o dia, um nobre discípulo, enquanto estiver caminhando para lá e para cá e sentado, purifica a sua mente dos estados obstrutivos. Na primeira vigília da noite, enquanto estiver caminhando para lá e para cá e sentado, ele purifica a sua mente dos estados obstrutivos. Na segunda vigília da noite, ele se deita para dormir no seu lado direito, na postura do leão, com um pé sobre o outro, atento e plenamente consciente, após anotar na sua mente o horário para se levantar. Após levantar-se, na terceira vigília da noite, enquanto estiver caminhando para cá e para lá e sentado, ele purifica a sua mente dos estados obstrutivos. Assim é como um nobre discípulo é dedicado à vigilância.

11. “E como um nobre discípulo possui sete boas qualidades? Aqui um nobre discípulo tem fé; ele deposita a sua fé na iluminação do Tathagata assim: ‘O Abençoado é um realizado, perfeitamente iluminado, consumado no verdadeiro conhecimento e conduta, bem-aventurado, conhecedor dos mundos, um líder insuperável de pessoas preparadas para serem treinadas, mestre de devas e humanos, desperto, sublime.’

12. “Ele tem vergonha de cometer transgressões; ele se envergonha do comportamento impróprio através do corpo, linguagem e mente, se envergonha de praticar atos ruins e prejudiciais.



13. “Ele tem temor de cometer transgressões; ele teme o comportamento impróprio através do corpo, linguagem e mente, teme praticar atos ruins e prejudiciais.

14. “Ele aprendeu muito, se recorda daquilo que aprendeu e consolida aquilo que aprendeu. Aqueles ensinamentos que são admiráveis no início, admiráveis no meio, admiráveis no final, com o correto significado e fraseado e que revelam uma vida santa que é completamente perfeita e imaculada – esses ensinamentos ele compreendeu bem, se recorda, dominou com a linguagem, investigou com a mente e penetrou corretamente com o entendimento.

15. “Ele tem energia para abandonar os estados prejudiciais e adotar os estados benéficos; ele é decidido, firme no esforço, não é negligente no desenvolvimento de estados benéficos.

16. “Ele possui atenção plena, estando dotado com a atenção plena discriminatória superior, de modo que ele tem boa memória e se recorda daquilo que foi feito há muito tempo e do que foi dito há muito tempo.<sup>2</sup>

17. “Ele é sábio; ele possui a sabedoria com relação à origem e a cessação que é nobre e profunda e que conduz à completa destruição do sofrimento.<sup>3</sup> Assim é como um nobre discípulo possui sete boas qualidades.

18. “E como um nobre discípulo é aquele que obtém de acordo com a sua vontade, sem problemas ou dificuldades, os quatro jhanas que constituem a mente superior e que proporcionam uma estada prazerosa aqui e agora? Aqui, um nobre discípulo afastado dos prazeres sensuais, afastado das qualidades não hábeis, entra e permanece no primeiro jhana ... Abandonando o pensamento aplicado e sustentado, ele entra e permanece no segundo jhana ... Abandonando o êxtase ... ele entra e permanece no terceiro jhana ... Com o completo desaparecimento da felicidade ... ele entra e permanece no quarto jhana, que possui nem felicidade nem sofrimento, com a atenção plena e a equanimidade purificadas. Assim é como um nobre discípulo é aquele que obtém de acordo com a sua vontade, sem problemas ou dificuldades, os quatro jhanas que constituem a mente superior e que proporcionam uma estada prazerosa aqui e agora.

19. “Quando um nobre discípulo é assim virtuoso, guarda as portas dos meios dos sentidos, é moderado na alimentação, dedicado à vigilância, possui sete boas qualidades, e obtém de acordo com a sua vontade, sem problemas ou dificuldades, os quatro jhanas que constituem a mente superior e que proporcionam uma estada prazerosa aqui e agora, ele é chamado aquele no treinamento superior que entrou no caminho. O ovo dele está intato; ele é capaz de romper a casca, capaz de se iluminar, capaz de alcançar a suprema segurança contra o cativo.

20. “Tendo obtido aquela mesma suprema atenção plena purificada devido à equanimidade,<sup>4</sup> este nobre discípulo se recorda das suas muitas vidas passadas ... Assim ele se recorda das suas muitas vidas passadas nos seus modos e detalhes. Este é o primeiro rompimento, como o dos pintos ao sair das suas cascas.

---

<sup>2</sup> Neste caso, o texto explica *sati*, atenção plena, referindo-se ao seu sentido original de memória. A relação entre os dois sentidos de *sati* – memória e atenção – pode ser formulada da seguinte forma: a aguçada atenção no presente forma a base para uma acurada memória do passado.

<sup>3</sup> Esta é a sabedoria do insight e do caminho supramundano capazes de penetrar a origem e a cessação dos cinco agregados. A sabedoria do caminho supramundano é chamada de “penetrante” porque ela penetra e erradica a massa da cobiça, raiva e delusão.

<sup>4</sup> Isto se refere ao quarto jhana, que é o fundamento para os três conhecimentos que seguem.



21. “Tendo obtido aquela suprema atenção plena purificada devido à equanimidade, por meio do olho divino, que é purificado e sobrepuja o humano, este nobre discípulo vê seres falecendo e renascendo ... ele compreende como os seres continuam de acordo com as suas ações. Este é o segundo rompimento, como o dos pintos ao sair das suas cascas.

22. “Tendo obtido aquela suprema atenção plena purificada devido à equanimidade, compreendendo por si mesmo com conhecimento direto, este nobre discípulo aqui e agora entra e permanece na libertação da mente e na libertação através da sabedoria, que são imaculadas, com a destruição de todas as impurezas. Este é o terceiro rompimento, como o dos pintos ao sair das suas cascas.

23. “Quando um nobre discípulo é virtuoso, isso é a conduta dele. Quando ele guarda as portas dos meios dos sentidos, isso é a conduta dele. Quando ele é moderado na alimentação, isso é a conduta dele. Quando ele é dedicado à vigilância, isso é a conduta dele. Quando ele possui sete boas qualidades, isso é a conduta dele. Quando ele obtém, de acordo com a sua vontade, sem problemas ou dificuldades, os quatro jhanas que constituem a mente superior e que proporcionam uma estada prazerosa aqui e agora, isso é a conduta dele.<sup>5</sup>

24. “Quando ele se recorda das suas muitas vidas passadas ... nos seus modos e detalhes, isso é o verdadeiro conhecimento dele. Quando, por meio do olho divino ... ele vê seres falecendo e renascendo, e compreende como os seres continuam de acordo com as suas ações, isso é o verdadeiro conhecimento dele. Quando, compreendendo por si mesmo com conhecimento direto, este nobre discípulo aqui e agora entra e permanece na libertação da mente e na libertação através da sabedoria que são imaculadas, com a destruição de todas as impurezas; isso é o verdadeiro conhecimento dele.

25. “Este nobre discípulo se diz, portanto, perfeito no verdadeiro conhecimento, perfeito em conduta, perfeito no verdadeiro conhecimento e conduta. Estes versos foram recitados pelo Brahma Sanankumara:

‘Os khattiya são os melhores dentre as pessoas  
para aqueles cujo padrão é o clã,  
mas aquele com a conduta e o conhecimento consumados  
é o melhor dentre devas e humanos.’

“Agora, esses versos foram bem recitados pelo Brahma Sanankumara, não mau recitados, foram bem ditos e não mau ditos; eles possuem significado e não são desprovidos de significado; e foram aprovados pelo Abençoado.”

26. Então o Abençoado se levantou e se dirigiu ao venerável Ananda assim: “Muito bem, Ananda! É bom que você tenha falado aos Sakyas de Kapilavatthu sobre o discípulo no treinamento superior que entrou no caminho.”

Isso foi o que o venerável Ananda disse. O Mestre aprovou. Os Sakyas de Kapilavatthu ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do venerável Ananda.

---

<sup>5</sup> Estes constituem a tradicional lista de quinze fatores que constituem a conduta, que são frequentemente juntados aos três tipos de conhecimento descritos a seguir e que compreendem o curso de treinamento completo. Este conjunto também faz parte do epíteto tradicional do Buda e dos arahants, “perfeito no verdadeiro conhecimento e conduta”.