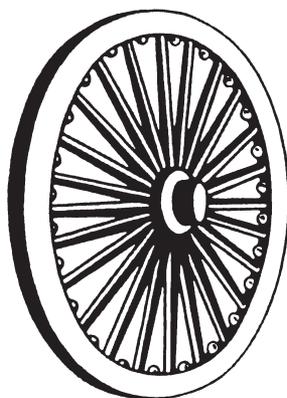


# Mahāsatiṭṭhāna Sutta

## *A Grande Palestra sobre o Estabelecimento da Consciência*

---

*Esta é uma edição revisada do texto traduzido da escrita romana páli para o português, para o uso dos participantes de um curso de meditação de Satipatthāna Sutta como ensinado por S. N. Goenka*



Inicialmente, publicado como Mahā Satipaṭṭhāna Suttanta,  
1985, pelo Vipassana Research Institute (VRI),  
Igatpuri, India

Segunda edição publicada pelo VRI como  
Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ, 1993



*Vedanānaṃ samudayaṃ ca atthaṅgamaṃ ca assādaṃ ca  
ādinavaṃ ca nissaraṃ ca yathābhutaṃ viditvā anupādāvi-  
mutto, bhikkhave, tathāgato.*

*Dīgha-nikāya I. 36, Brahmajāla Sutta*

Tendo experimentado como, de fato, são o surgir das sensações, o seu desaparecer, a sua fruição, o perigo que nelas reside e a libertação delas, o Iluminado, monges, está totalmente liberto, estando livre de todo apego.



## Visayasūcī

### Mahāsatiṭṭhāna Sutta

1. Uddeso.....	2
2. Kāyānupassanā.....	4
A. Ānāpānapabbam.....	4
C. Sampajānapabbam.....	10
D. Paṭikūlamanasikārapabbam.....	12
E. Dhātumanasikārapabbam.....	14
F. Navasivathikapabbam.....	16
3. Vedanānupassanā.....	32
4. Cittānupassanā.....	34
5. Dhammānupassanā.....	38
A. Nīvaraṇapabbam.....	38
B. Khandhapabbam.....	42
D. Bojjhaṅgapabbam.....	50
E. Saccapabbam.....	58
Dukkhasaccaniddeso.....	58
Samudayasaccaniddeso.....	66
Nirodhasaccaniddeso.....	74
Maggasaccaniddeso.....	82
6. Satipatthānabhāvanānisamso.....	90

## Conteúdo

<i>Vedanā</i> na prática de <i>Satipaṭṭhāna</i> .....	vii
A Grande Palestra sobre o Estabelecimento da Consciência	
1. Introdução .....	3
2. A observação do corpo .....	5
A. Seção sobre respiração .....	5
B. Seção sobre posturas .....	9
C. Seção sobre a compreensão constante e completa da impermanência .....	11
D. Seção sobre as reflexões sobre a repulsa .....	13
E. Seção sobre as reflexões sobre os elementos materiais .....	15
F. Seção sobre as nove observações do campo de putrefação .....	17
3. A observação das sensações .....	33
4. A observação da mente .....	37
5. A observação dos conteúdos mentais .....	39
A. Seção sobre os impedimentos .....	39
B. Seção sobre os agregados .....	45
C. Seção sobre as esferas sensoriais .....	47
D. Seção sobre os fatores da iluminação .....	51
E. Seção sobre as Nobres Verdades .....	59
Exposição da Verdade do Sofrimento .....	59
Exposição da Verdade da Origem do Sofrimento .....	67
Exposição da Verdade da Cessação do Sofrimento .....	75
Exposição da Verdade do Caminho .....	83
6. Os resultados do estabelecimento da consciência .....	91

## Notas sobre a pronúncia em páli

Páli foi uma língua falada no norte da Índia no tempo de Gótama, o Buda. Foi registrada na escrita brahmī na Índia no tempo do imperador Ashoka e tem sido preservada na escrita dos vários países onde a língua se manteve. Na escrita romana, utiliza-se o conjunto de sinais diacríticos abaixo para indicar a pronúncia correta.

O alfabeto consiste de quarenta e um caracteres: oito vogais e trinta e três consoantes.

Vogais: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

Consoantes:

Velar: k kh g gh ñ

Palatal: c ch j jh ñ

Retroflexa: ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ

Dental: t th ḍ ḍh n

Labial: p ph b bh m

variadas: y, r, l, v, s, h, l, ṃ

As vogais a, i, u são curtas; ā, ī, ū são longas; e e o são pronunciadas longas exceto antes de consoantes duplas: deva, mettā; loka, phoṭṭhabbā. a se pronuncia como ‘a’ em ‘amor’; ā é como ‘a’ em ‘paz’  
i se pronuncia como ‘i’ em ‘sim’; ī é como ‘i’ em ‘dia’  
u se pronuncia como ‘u’ em ‘luz’; ū é como ‘u’ em ‘duas’

A consoante c é pronunciada como ‘tch’ em ‘tchau’. Todas as consoantes aspiradas são pronunciadas com uma expulsão de ar sonora seguida de um som normal não aspirado. Portanto, th é pronunciado como ‘tc’ em ‘etcetera’ e ph é como se pronunciasse um ‘p’ acompanhando de uma expulsão de ar.

As consoantes retroflexas ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ são pronunciadas com a ponta da língua virada para trás, enquanto nas dentais, t, th, d, dh, n, a língua toca os dentes frontais superiores.

A nasal palatal, ñ, é a pronunciada ‘nh’ como ‘senhor’. A velar nasal ñ, é pronunciada como ‘ng’ em ‘restinga’ mas ocorre somente com outras consoantes no seu grupo: ñk, ñkh, ñg, ñgh. A pronúncia de ṃ é similar à de ñ mas ocorre mais comumente como uma nasalização final: ‘evaṃ me suttaṃ’. O v páli é um ‘v’ suave ou ‘w’ e o l é pronunciado com a língua retroflexa, e mais como um som combinado de ‘rl’.

## ***Vedanā* na prática de *Satipaṭṭhāna***

Vipassana Reasearch Institute

A prática do quádruplo *satipaṭṭhāna*, o estabelecimento da consciência, foi muito elogiada pelo Buda nos sutras. Mencionando sua importância no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, o Buda chamou-o de *ekāyano maggo* – o único caminho para a purificação dos seres, para superar o pesar, para extinguir o sofrimento, para trilhar o caminho da verdade e para experimentar *nibbāna* (libertação).<sup>1</sup>

Neste sutra, o Buda apresentou um método prático para desenvolver o conhecimento de si mesmo por meio de *kāyānupassanā* (observação do corpo), de *vedanānupassanā* (observação das sensações), de *cittānupassanā* (observação da mente) e de *dhammānupassanā* (observação dos conteúdos da mente).<sup>2</sup>

Para explorar a verdade sobre nós mesmos, devemos examinar o que somos: corpo e mente. Devemos aprender a observá-los diretamente dentro de nós mesmos. Da mesma forma, devemos manter três pontos em mente: 1) A realidade do corpo pode ser imaginada através da contemplação, mas, para experimentá-la diretamente, deve-se trabalhar com a *vedanā* (sensação corporal) que nele surge. 2) Do mesmo modo, a verdadeira experiência da mente é alcançada trabalhando-se com os conteúdos da mente. Portanto, do mesmo modo que corpo e sensações não podem ser experimentados separadamente, não se pode observar a mente separada

dos seus conteúdos. 3) A mente e a matéria são tão intimamente relacionadas que os conteúdos da mente sempre se manifestam como sensações no corpo. Por esta razão o Buda disse:

*Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā.*<sup>3</sup>

Tudo que surge na mente flui junto com sensações

Consequentemente, a observação das sensações oferece um meio – na verdade, o único meio – de se examinar a totalidade de nosso ser, tanto físico quanto mental.

Em termos gerais, o Buda se refere a cinco tipos de *vedanā*:

1. *Sukhā vedanā* – sensações agradáveis
2. *Dukkhā vedanā* – sensações desagradáveis
3. *Somanassa vedanā* – sensações ou sentimentos agradáveis na mente
4. *Domanassa vedanā* – sensações ou sentimentos desagradáveis na mente
5. *Adukkamasukhā vedanā* – sensações nem agradáveis nem desagradáveis.

Em todas as referências a *vedanā* no *Satipaṭṭhāna Sutta*, o Buda fala de *sukhā vedanā*, *dukkhā vedanā*, isto é, as sensações do corpo; ou de *adukkhamasukhā vedanā*, que, neste contexto, também denota claramente a sensação neutra do corpo. A ênfase mais forte está nas sensações do corpo, porque estas funcionam como uma via direta para alcançar a fruição (*nibbāna*) por intermédio da “condição de forte dependência” (*upanissaya-paccayena paccayo*), isto é, a condição dependente mais próxima para nossa libertação. Esse fato é sucintamente destacado no *Paṭṭhāna*, o sétimo texto do *Abhidhamma Piṭaka* contido no *Pakatupanissaya*, onde se diz:

*Kāyikaṃ sukhaṃ kāyikassa sukhasa,  
kāyikassa dukkhassa, phalasaṃpattiyā  
upanissayapaccayena paccayo.*

*Kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikassa sukhasa,  
kāyikassa dukkhassa, phalasaṃpattiyā  
upanissayapaccayena paccayo.*

*Utu kāyikassa sukhasa, kāyikassa dukkhassa,  
phalasaṃpattiyā upanissayapaccayena paccayo.*

*Bhojanaṃ kāyikassa sukhasa,  
kāyikassa dukkhassa, phalasaṃpattiyā  
upanissayapaccayena paccayo.*

*Senāsaṃpattiyā kāyikassa sukhasa,  
kāyikassa dukkhassa, phalasaṃpattiyā<sup>4</sup>  
upanissayapaccayena paccayo.*

A sensação corporal agradável está relacionada com a sensação agradável do corpo, com a sensação desagradável do corpo e com o alcance da fruição (*nibbāna*) por intermédio da condição de forte dependência.

A sensação corporal desagradável está relacionada com a sensação agradável do corpo, com a sensação desagradável do corpo e com o alcance da fruição por intermédio da condição de forte dependência.

A estação do ano (ou o ambiente) está relacionada com a sensação agradável do corpo, com a sensação desagradável do corpo e com o alcance da fruição por intermédio da condição de forte dependência.

O alimento está relacionado com a sensação agradável do corpo, com a sensação desagradável do corpo e com o alcance da fruição por intermédio da condição de forte dependência.

O deitar-se e o sentar-se (por exemplo, o colchão e as almofadas, ou a posição de se estar deitado, sentado, etc.) estão relacionados com a sensação agradável do corpo, com a sensação desagradável do corpo e com o alcance da fruição por intermédio da condição de forte dependência.

A partir das afirmações acima, fica claro quão importante é *vedanā*, sensação, no caminho da libertação. As sensações corporais agradáveis e desagradáveis, o ambiente (*utu*), o alimento que ingerimos (*bhojanam*) e a posição na qual dormimos e nos sentamos, o colchão ou as almofadas que usamos etc. (*senāsanam*) são todos responsáveis pelas contínuas sensações do corpo de um tipo ou outro. Quando as sensações são experimentadas corretamente, como o Buda explicou no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, elas se tornam a condição dependente mais próxima para nossa libertação.

Há quatro dimensões em nossa natureza: o corpo e suas sensações e a mente e seus conteúdos. Elas fornecem quatro vias para o estabelecimento da consciência em *satipaṭṭhāna*. Para que a observação seja completa, devemos experimentar cada faceta, o que podemos fazer somente por intermédio de *vedanā*. Esta exploração da verdade removerá as ilusões que tivermos sobre nós mesmos.

Do mesmo modo, para sair da ilusão, devemos explorar como o mundo exterior interage com nosso próprio fenômeno mente e matéria, nosso próprio ser. O mundo exterior entra em contato com o indivíduo unicamente através das seis portas dos sentidos: olhos, ouvido, nariz, língua, corpo e mente. Uma vez que todas estas portas dos sentidos estão contidas no corpo, cada contato do mundo exterior é no nível corporal.

Os mestres espirituais tradicionais da Índia, antes do Buda, na época do Buda e depois do Buda, expressaram

a visão de que a avidez causa o sofrimento e que, para remover o sofrimento, é preciso abster-se dos objetos do desejo. Esta crença levou a várias práticas de penitência e de extrema abstinência dos estímulos externos. Para desenvolver o desapego, o Buda adotou um enfoque diferente. Tendo aprendido a examinar as profundezas de sua própria mente, percebeu que entre o objeto externo e o reflexo mental de cobiça, desejo ou avidez faltava um elo de ligação: *vedanā*. Sempre que entramos em contato com um objeto por intermédio dos cinco sentidos físicos ou da mente, surge uma sensação; e, com base na sensação, *taṇhā* (avidiez/aversão) surge. Se a sensação for agradável, desejamos prolongá-la, se for desagradável, o que desejamos é nos livrarmos dela. É na cadeia da Origem Dependente (*paṭṭicasamuppāda*) que o Buda expressou sua descoberta profunda:

*Salāyatana-paccayā phasso  
Phassa-paccayā vedanā  
Vedanā-paccayā taṇhā.*<sup>5</sup>

Dependente das seis esferas dos sentidos, surge o contato.

Dependente do contato, surge a sensação.

Dependente da sensação, surge o desejo.

A causa imediata do surgimento do desejo e, conseqüentemente, do sofrimento, não é algo fora de nós, mas as sensações que ocorrem no nosso interior.

Assim, do mesmo modo que a compreensão de *vedanā* é absolutamente essencial para se compreender a interação entre mente e matéria dentro de nós mesmos, a mesma compreensão de *vedanā* é essencial para se compreender a interação do mundo exterior com o indivíduo.

Se esta exploração da verdade fosse tentada por intermédio da contemplação ou da intelectualização, poderíamos facilmente ignorar a importância de *vedanā*.

Entretanto, o ponto crucial do ensinamento do Buda é a necessidade de compreendermos a verdade não meramente no nível intelectual, mas pela experiência direta. Por esta razão, *vedanā* é definida como segue:

*Yā vedeti ti vedanā , sā vediyati lakkhaṇā,  
anubhavanarasā...*<sup>6</sup>

É *vedanā* que sente o objeto; sua característica é sentir, é o sabor essencial da experiência...

Entretanto, meramente sentir as sensações dentro de nós não é suficiente para remover nossas ilusões. Em vez disso, é essencial compreender *ti-lakkhaṇā* (as três características) de todos os fenômenos. Devemos experimentar diretamente *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (não eu) no nosso interior. Destes três, o Buda sempre realçou a importância de *anicca*, porque a percepção dos outros dois se seguirá facilmente quando experimentarmos profundamente a característica da impermanência. No *Mehgiya Sutta* do *Udāna* ele disse:

*Aniccasaññino hi, Meghiya, anattasaññā saṅghāti,  
annattasaññi asmimānasamugghātaṃ pāpunāti  
diṭṭheva dhamme nibbānaṃ.*<sup>7</sup>

Naquele, Meghiya, que percebe a impermanência, a percepção do “não eu” se estabelece. Aquele que percebe o que é “não eu” consegue erradicar o orgulho do egoísmo nesta própria vida e, assim, ter a experiência do *nibbāna*.

Consequentemente, na prática do *satipatṭhāna*, a experiência de *anicca*, o surgir e o desaparecer, desempenha um papel crucial. Esta experiência de *anicca*, como se manifesta na mente e no corpo, é também chamada *vipassanā*. A prática de Vipassana é a mesma que a prática de *satipatṭhāna*.

O *Mahāsatipañhāna Sutta* começa com a observação do corpo. Aqui vários pontos básicos são explicados: observar a respiração, dar atenção aos movimentos corporais, etc. É a partir destes pontos que podemos progressivamente desenvolver *vedanānupassanā*, *cittānupassanā* e *dhammānupassanā*. Entretanto, não importa de que ponto a viagem começa. Virão estágios pelos quais todos terão que passar rumo ao objetivo final. Estes estágios são descritos em frases importantes repetidas não somente ao final de cada sessão de *kāyānupassanā*, mas, também, ao final de *vedanānupassanā*, de *cittānupassanā* e de cada sessão de *dhammānupassanā*. São elas:

1. *Samudaya-dhammānupassī vā viharati.*
  2. *Vaya-dhammānupassī vā viharati*
  3. *Samudaya-vaya-dhammānupassī vā viharati*<sup>8</sup>
1. Permanecemos observando o fenômeno do surgir.
  2. Permanecemos observando o fenômeno do desaparecer.
  3. Permanecemos observando o fenômeno do surgir e do desaparecer.

Estas frases revelam a essência da prática de *satipañhāna*. Se não experimentarmos esses três níveis de *annica*, não desenvolveremos *paññā* (sabedoria) – a equanimidade baseada na experiência da impermanência – que leva ao desapego e à libertação. Assim, para praticar qualquer um dos *satipañhānas* quádruplos, precisamos desenvolver a compreensão constante e completa da impermanência que, em páli, é conhecida como *sampajañña*.

*Sampajañña* tem sido frequentemente mal interpretado. Na linguagem coloquial daquela época tinha também

o significado de “intencionalmente”. Por exemplo, o Buda falou do *sampajānamusā bhāsītā*<sup>9</sup> e do *sampajāna musāvāda*<sup>10</sup>, que significa “dizer conscientemente, ou propositalmente, falsidades”. Este significado superficial do termo é suficiente em um contexto comum. Mas, sempre que Buda fala de *vipassanā*, da prática que leva à purificação, ao *nibbāna*, como aqui nesse sutra, *sampajañña* tem um significado específico, técnico.

Para se permanecer *sampajāno* (a forma adjetiva de *sampajañña*), deve-se meditar sobre a impermanência dos fenômenos (*anicca-bodha*), observando objetivamente a mente e a matéria, sem reação. A compreensão de *samudaya-vaya-dhammā* (a natureza de surgir e desaparecer) não pode se dar pela contemplação, que é meramente um processo de pensar, ou pela imaginação ou mesmo pela crença; deve ser realizada com *paccanubhoti*<sup>11</sup> (experiência direta), que é *yathābhūta-ñāṇa-dassana*<sup>12</sup> (conhecimento experimental da realidade assim como é). Aqui a observação de *vedanā* desempenha seu papel vital, porque com *vedanā* um meditador experimenta muito clara e tangivelmente o *samudaya-vaya* (o surgir e o desaparecer). *Sampajañña*, de fato, é perceber diretamente o surgir e o desaparecer de *vedanā*, no qual todas as quatro facetas de nosso ser estão incluídas.

É por esta razão que as três qualidades essenciais – permanecer *ātāpi* (ardente), *sampajāno* e *satimā* (consciente) – são repetidas invariavelmente para cada um dos quatro *satipaṭṭhānas*. E como o Buda explicou, *sampajañña* é a observação do surgir e do desaparecer de *vedanā*<sup>13</sup>. Portanto, o papel desempenhado por *vedanā* na prática de *satipaṭṭhāna* não deve ser ignorado ou esta prática de *satipaṭṭhāna* não será completa. Nas palavras de Buda:

*Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso?  
Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā  
vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā. Imāsaṃ  
kho, Bhikkhave, tissannaṃ vedanānaṃ pariññāya  
cattāro satipaṭṭhāna bhāvetabbā.*<sup>14</sup>

Meditadores, há três tipos de sensações do corpo. Quais são essas três? Sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações neutras. Pratiquem, meditadores, o *satipaṭṭhāna* quádruplo para a compreensão completa dessas três sensações.

A prática de *satipaṭṭhāna*, que é a prática de Vipassana, só é completa quando se experimenta diretamente a impermanência. A sensação fornece o nexos onde a mente e o corpo são tangivelmente revelados como fenômenos impermanentes que levam à libertação.

## Nota

1. *Dīgha-nikāya*: VRI II. 373, PTS II. 290.
2. Loc. Cit.
3. *Āṅuttara- nikāya*, VRI II, 58, PTS V,107.
4. *Paṭṭhāna*, Vol. I, *Kusalatika*: VRI, 324
5. *Vinaya, Mahāvagga*: VRI, I; PTS 2.
6. *Abhidhammattha-saṅgaho*, tradução hindi e comentário de Ven. Dr. U Rewata Dhamma, *Varanaseya Sanskrit Vishava-vidyalaya*, Varanasi, Vol. I p.101. Em utilizando esse termo *anubhavanarasā* o comentador está apontando o fato de que a essência da experiência em si é *vedanā*, as sensações do corpo.
7. *Udāna*: VRI, 31; PTS 37.
8. *Dīgha-nikāya*: VRI II. 374-404; PTS II. 292-314.
9. *Dīgha-nikāya*: VRI III. 62; PTS III. 45. *Āṅuttara- nikāya*: VRI I, *Tikanipāta*, 28; PTS I.128.
10. *Vinaya, Pācittiya*: VRI, 3; PTS 2
11. *Majjhima-nikāya*: VRI I. 455. *Samyutta- nikāya*: VRI III.512, 823 ff.; PTS V. 217, 264ff., 286 ff.
12. *Āṅuttara- nikāya*: VRI II, *Pañcakanipāta*, 24, 168, *Sattakanipāta*, 65, VRI III, *Aṭṭhakanipāta*, 81; PTS III, 19, 200; IV, 99, 336.
13. *Samyutta- nikāya*: VRI III. 401; PTS V. 180.
14. Ibid. : VRI III. 415; PTS V. 180.

Nota: as referências em páli são tiradas da edição do *Tipiṭaka* de *Chaṭṭha Sangāyana* publicada pelo Vipassana Research Institute (VRI), citando livro e número de parágrafo, seguidos pela edição da Sociedade de Textos Pali (PTS), citando livro e número de página.

*Namo Tassa  
Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa*

## Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

---

Evaṃ me sutam.

Ekam samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi, ‘Bhikkhavo’l ti. ‘Bhaddante’ ti te bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca:

### 1. Uddeso

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.<sup>2</sup>

Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno<sup>3</sup> satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.<sup>4</sup>

# A Grande Palestra sobre o Estabelecimento da Consciência

---

Assim ouvi:

Certa vez, o Iluminado estava hospedado com os kurus em Kammasadhamma, uma cidade mercado do povo kuru. Lá, o Iluminado dirigiu-se aos monges assim: “Monges”<sup>1</sup> e eles responderam, “Venerável senhor!” Então, o Iluminado disse o seguinte:

## 1. Introdução

Este é o caminho, e o único caminho, monges, para a purificação dos seres, para superar o pesar e a lamentação, para extinguir o sofrimento e a tristeza, para trilhar o caminho da verdade, para a realização de nibbāna; ou seja, o estabelecimento quádruplo da consciência.<sup>2</sup>

Quais são os quatro? Aqui, monges, um monge permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência,<sup>3</sup> observando o corpo no corpo, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]; permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando as sensações nas sensações, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]; permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando a mente na mente, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]; permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria].<sup>4</sup>

## 2. Kāyānupassanā

### A. Ānāpānappabbhaṃ

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallankaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So sato va assasati, sato va passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti,<sup>5</sup> dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

## **2. A observação do corpo**

### **A. Seção sobre respiração**

E como, monges, um monge permanece observando o corpo no corpo?

Aqui, um monge, tendo ido à floresta, ou ao pé de uma árvore, ou a um local isolado, senta-se com as pernas cruzadas, mantém seu corpo ereto e fixa sua consciência na área em torno da boca. Com essa consciência, inspira, com essa consciência, expira. Inspirando profundamente, compreende corretamente<sup>5</sup>: “Estou inspirando profundamente”. Inspirando superficialmente, compreende corretamente: “Estou inspirando superficialmente”. Expirando profundamente, compreende corretamente: “Estou expirando profundamente”. Expirando superficialmente, compreende corretamente: “Estou expirando superficialmente”. Dessa maneira ele se treina: “Sentindo o corpo inteiro, eu vou inspirar”. “Sentindo o corpo inteiro, eu vou expirar”. Assim ele se treina. “Com as atividades corporais acalmadas, vou inspirar”. Assim se treina. “Com as atividades corporais acalmadas, eu vou expirar”. Assim ele se treina.

Seyyathāpi, bhikkhave dakkho bhamakāro vā bhama-kārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmī’ ti pajānāti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

Iti<sup>6</sup> ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā<sup>7</sup> vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’<sup>8</sup> ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya<sup>9</sup> anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Exatamente como um torneiro habilidoso ou um aprendiz de torneiro, quando faz uma volta longa compreende corretamente: “Estou fazendo uma volta longa,” e ao fazer uma volta curta, compreende corretamente: “Estou fazendo uma volta curta”, exatamente assim, o monge, inspirando profundamente, compreende corretamente: “Estou inspirando profundamente”. Inspirando superficialmente, compreende corretamente: “Estou inspirando superficialmente”. Expirando profundamente, compreende corretamente: “Estou expirando profundamente”. Expirando superficialmente, compreende corretamente: “Estou expirando superficialmente”. Dessa maneira ele se treina: “Sentindo o corpo inteiro, vou inspirar”. “Sentindo o corpo inteiro, vou expirar”, assim se treina. “Com as atividades corporais acalmadas, vou inspirar”. Assim ele se treina. “Com as atividades corporais acalmadas, vou expirar”. Assim se treina.

Desse modo<sup>6</sup>, permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente. Ou permanece observando o corpo no corpo tanto internamente quanto externamente<sup>7</sup>. Assim, permanece observando o fenômeno do surgir no corpo. Assim, permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida: “Isto é corpo”.<sup>8</sup> Assim, ele desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência.<sup>9</sup> Dessa maneira, ele permanece distanciado, sem se apegar a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. Isso é como, monges, um monge permanece observando o corpo no corpo.

## B. Iriyāpathapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmī’ ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhī’ ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhī’ ti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.<sup>10</sup>

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

**B. Seção sobre posturas**

Mais uma vez, monges, um monge, quando caminha, compreende corretamente: “Estou caminhando”; quando está em pé, compreende corretamente: “Estou em pé”; quando se senta, compreende corretamente: “Estou sentado”; quando se deita, compreende corretamente: “Estou deitado”. Em qualquer posição que colocar seu corpo, ele a compreende corretamente.<sup>10</sup>

Assim ele permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim ele desenvolve sua consciência a tal ponto que existe mera compreensão juntamente com a mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

### C. Sampajānapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti,<sup>11</sup> ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

### **C. Seção sobre a compreensão constante e completa da impermanência**

Mais uma vez, monges, um monge, ao mover-se para a frente ou para trás, o faz com compreensão constante e completa da impermanência<sup>11</sup>; esteja olhando para frente ou para o lado, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; enquanto se curva ou se alonga, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja ele vestindo seu hábito ou carregando sua tigela, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja comendo, bebendo, mastigando ou saboreando, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja atendendo aos chamados da natureza ele o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja andando, em pé, sentando, dormindo ou acordando, falando ou em silêncio, o faz com compreensão constante e completa da impermanência.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que existe mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

### D. Paṭikūlamanasikārapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ, uddham pādatalā adho kesamatthakā, tacapariyantam pūram nānappakārassa asucino paccavekkhati: ‘Atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsam nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjam vakkam hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam antam antaṅgaṃ udariyaṃ karīsam pittaṃ semham pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttam’ ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoli pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcivā paccavekkheyya: ‘Ime sālī ime vīhī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulā’ ti; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ, uddham pādatalā adho kesamatthakā, tacapariyantam pūram nānappakārassa asucino paccavekkhati: ‘Atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsam nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjam vakkam hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam antam antaṅgaṃ udariyaṃ karīsam pittaṃ semham pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttam’ ti.

#### **D. Seção sobre as reflexões sobre a repulsa**

Mais uma vez, monges, um monge reflete sobre este corpo mesmo, que é coberto de pele e cheio de impurezas de todos os tipos, das solas dos pés para cima e dos cabelos da cabeça para baixo, considerando o seguinte: Neste corpo, há cabelos da cabeça, pelos da pele, unhas, dentes, pele, carne, ligamentos, ossos, medula óssea, rins, coração, fígado, pleura, baço, pulmões, intestinos, mesentério, estômago com seus conteúdos, fezes, bile, catarro, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, sebo, saliva, muco nasal, líquido sinovial e urina”.

Exatamente como se houvesse um saco de provisões com duas bocas, cheio de vários tipos de grãos e sementes, como arroz integral, feijões, ervilha, lentilha, sementes de gergelim e arroz descascado, e como se houvesse um homem com olhos perspicazes que, depois de ter aberto esse saco examinasse o conteúdo, dizendo: “Isso é arroz integral, isso é feijão, isso é ervilha, isso é lentilha, essas são sementes de gergelim e isso é arroz descascado”. Dessa mesma maneira, monges, um monge reflete sobre este corpo mesmo, que é coberto de pele e cheio de impurezas de todos os tipos das solas dos pés para cima e dos cabelos da cabeça para baixo, considerando o seguinte: Neste corpo, há cabelos da cabeça, pelos da pele, unhas, dentes, pele, carne, ligamentos, ossos, medula óssea, rins, coração, fígado, pleura, baço, pulmões, intestinos, mesentério, estômago com seus conteúdos, fezes, bile, catarro, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, sebo, saliva, muco nasal, líquido sinovial e urina”.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nīṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

### **E. Dhātumanasikārapabbam**

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati: ‘Atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāvim vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati: ‘Atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

Assim ele permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e desaparecer no corpo. Agora sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim ele desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira ele permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

#### **E. Seção sobre as reflexões sobre os elementos materiais**

Mais uma vez, monges, um monge reflete sobre este corpo mesmo, como quer que esteja colocado ou disposto, observando-o de acordo com a característica de cada elemento: “Neste corpo, há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”.

Exatamente como se, monges, um açougueiro habilidoso ou seu aprendiz, após ter abatido uma vaca, e tê-la dividido em partes, se sentasse no entroncamento de quatro estradas; da mesma maneira, monges, um monge reflete sobre este corpo mesmo, como quer que esteja colocado ou disposto, considerando os elementos materiais: “Neste corpo, há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nīṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

#### **F. Navasivathikapabbam**

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātam. So imameva kāyam upasaṃharati: ‘ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e desaparecer no corpo. Agora sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

#### **F. Seção sobre as nove observações do campo de putrefação**

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado no campo de putrefação, morto há um, dois ou três dias, inchado, azulado e apodrecendo, ao observar seu próprio corpo, pensa o seguinte: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nīṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kañkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Mais uma vez, monges, um monge, quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, sendo comido por corvos, sendo comido por abutres, sendo comido por falcões, sendo comido por garças, sendo comido por cães, sendo comido por tigres, sendo comido por leopardos, sendo comido por chacais, sendo comido por diferentes tipos de criaturas, ao observar o seu próprio corpo pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, reduzido a um esqueleto, ainda com alguma carne e sangue e mantido inteiro pelos tendões, ao observar o seu próprio corpo, pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimamsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, reduzido a um esqueleto sem carne alguma, mas lambuzado de sangue e mantido inteiro pelos tendões, ao observar seu próprio corpo, pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, reduzido a um esqueleto sem qualquer carne ou sangue e mantido inteiro pelos tendões, ao observar seu próprio corpo, pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nīṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena goppakaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena pitṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīto’ ti.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, reduzido a ossos desconectados, espalhados em todas as direções, aqui um osso da mão, ali um osso do pé, aqui um osso do tornozelo, ali um osso do joelho, aqui um osso da coxa e ali um osso da bacia, aqui um osso da coluna, ali um osso das costas, ali de novo um osso do ombro, aqui um osso da garganta, ali um osso do queixo, aqui um osso dos dentes e ali um osso do crânio, ao observar seu próprio corpo pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chadditaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, reduzido a ossos esbranquiçados, cor de concha, ao observar seu próprio corpo pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīto’ ti.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, os ossos amontoados em uma pilha há mais de um ano, ao observar seu próprio corpo pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, a sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve a sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

Mais uma vez, monges, um monge quando vê um cadáver que foi atirado em um campo de putrefação, os ossos tendo apodrecido até virarem pó, ao observar seu próprio corpo pensa assim: “De fato, este corpo é da mesma natureza, vai ficar igual àquele e não poderá evitá-lo”.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nīṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Assim permanece observando o corpo no corpo internamente, ou permanece observando o corpo no corpo externamente, ou permanece observando o corpo no corpo tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir no corpo, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer no corpo, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isso é corpo”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando o corpo no corpo.

### 3. Vedanānupassanā

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharatī?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti; dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti; adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Sāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti; nirāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Sāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti; nirāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti. Sāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti; nirāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ ti pajānāti.<sup>12</sup>

### 3. A observação das sensações

Como, monges, um monge permanece observando as sensações nas sensações? Aqui, monges, um monge, ao ter a experiência de uma sensação agradável, compreende corretamente: “Estou experimentando uma sensação agradável”; ao ter a experiência de uma sensação desagradável, compreende corretamente: “Estou experimentando uma sensação desagradável”; ao ter a experiência de uma sensação nem- agradável-nem-desagradável, compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação nem- agradável-nem-desagradável.” Quando tem a experiência de uma sensação agradável com apego, ele compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação agradável com apego”; ao ter a experiência de uma sensação agradável sem apego, compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação agradável sem apego”; ao experimentar uma sensação desagradável com apego, compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação desagradável com apego”; ao ter a experiência de uma sensação desagradável sem apego, ele compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação desagradável sem apego”; ao ter a experiência de uma sensação nem- agradável-nem-desagradável com apego, compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação nem- agradável-nem-desagradável com apego”; ao ter a experiência de uma sensação nem- agradável-nem-desagradável sem apego, compreende corretamente, “Estou experimentando uma sensação nem- agradável-nem-desagradável sem apego<sup>12</sup>”.

Iti ajjhattam vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā<sup>13</sup> vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, ‘atthi vedanā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñānamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Assim permanece observando as sensações nas sensações internamente, ou permanece observando as sensações nas sensações externamente<sup>13</sup> ou permanece observando as sensações nas sensações tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir nas sensações, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer nas sensações, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer nas sensações. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isto é sensação”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando as sensações nas sensações.

#### 4. Cittānupassanā

Katham ca pana, bhikkhave, bhikkhu citte<sup>14</sup> cittānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’<sup>15</sup> ti pajānāti, mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’<sup>16</sup> ti pajānāti, sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’<sup>17</sup> ti pajānāti, samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’<sup>18</sup> ti pajānāti, vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

#### 4. A observação da mente

Outra vez, monges, como é que um monge permanece observando a mente na mente<sup>14</sup>?

Aqui, monges, um monge compreende corretamente a mente com avidez como uma mente com avidez, compreende corretamente a mente livre de avidez como uma mente livre de avidez; compreende corretamente a mente com aversão como mente com aversão, compreende corretamente a mente livre de aversão como mente livre de aversão; compreende corretamente a mente com ilusão como mente com ilusão, compreende corretamente a mente livre de ilusão como mente livre de ilusão; compreende corretamente a mente sob controle como mente sob controle, compreende corretamente a mente dispersa como mente dispersa<sup>15</sup>, compreende corretamente a mente expandida como mente expandida, compreende corretamente a mente não expandida como mente não expandida<sup>16</sup>, compreende corretamente a mente superável como mente superável, compreende corretamente a mente insuperável como mente insuperável<sup>17</sup>, compreende corretamente a mente concentrada como mente concentrada, compreende corretamente a mente desconcentrada como mente desconcentrada<sup>18</sup>, compreende corretamente a mente libertada como mente libertada, ele compreende corretamente a mente não libertada como mente não libertada.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittaṅupassī viharati, bahiddhā vā citte cittaṅupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā citte cittaṅupassī viharati,<sup>19</sup> samudayadhammāṅupassī vā cittaṅupassī viharati, vayadhammāṅupassī vā cittaṅupassī viharati, samudayavayadhammāṅupassī vā cittaṅupassī viharati, ‘atthi cittaṃ’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva nīṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittaṅupassī viharati.

## 5. Dhammāṅupassanā

### A. Nīvaraṇapabbhaṃ

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammāṅupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammāṅupassī viharati—pañcasu nīvaraṇesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammāṅupassī viharati—pañcasu nīvaraṇesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ kāmacchandaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ kāmacchandaṃ’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatimaṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Assim permanece observando a mente na mente internamente, ou permanece observando a mente na mente externamente ou permanece observando a mente na mente tanto interna e externamente<sup>19</sup>. Assim permanece observando o fenômeno do surgir na mente, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer na mente, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer na mente. Agora, sua consciência está estabelecida. “Isto é mente”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando a mente na mente.

## **5. A observação dos conteúdos mentais**

### **A. Seção sobre os impedimentos**

Outra vez, monges, como um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais?

Aqui, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação aos cinco impedimentos.

Como, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação aos cinco impedimentos?

Aqui, monges, um monge, sempre que o desejo sensorial estiver presente nele, compreende corretamente, “Desejo sensorial está presente em mim”. Sempre que o desejo sensorial estiver ausente dele, compreende corretamente, “O desejo sensorial está ausente de mim”. Ele compreende corretamente como o desejo sensorial que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o desejo sensorial que agora surgiu nele, é erradicado. Compreende corretamente como o desejo sensorial que agora foi erradicado, no futuro não mais surgirá nele.

Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ byāpādo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ byāpādo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Sempre que a aversão estiver presente nele, compreende corretamente, “A aversão está presente em mim”. Sempre que a aversão estiver ausente dele, compreende corretamente, “A aversão está ausente de mim”. Compreende corretamente como a aversão que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como a aversão que agora surgiu nele, é erradicada. Compreende corretamente como a aversão que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Sempre que a indolência e o torpor estiverem presentes nele, compreende corretamente, “A indolência e o torpor estão presentes em mim”. Sempre que a indolência e o torpor estiverem ausentes dele, compreende corretamente, “A indolência e o torpor estão ausentes de mim”. Compreende corretamente como a indolência e o torpor que ainda não surgiram nele, vêm a surgir. Compreende corretamente como a indolência e o torpor que agora surgiram nele, são erradicados. Compreende corretamente como a indolência e o torpor que agora foram erradicados, no futuro não mais surgirão nele.

Sempre que agitação e o remorso estiverem presentes nele, compreende corretamente, “Agitação e remorso estão presentes em mim”. Sempre que a agitação e o remorso estiverem ausentes dele, compreende corretamente, “Agitação e remorso estão ausentes de mim”. Ele compreende corretamente como a agitação e o remorso que ainda não surgiram nele, vêm a surgir. Compreende corretamente como a agitação e o remorso que agora surgiram nele, são erradicados. Compreende corretamente como a agitação e o remorso que agora foram erradicados, no futuro não mais surgirão nele.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ ti pajānāti, yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadharmānupassī vā dhammesu viharati, vayadharmānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadharmānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Sempre que a dúvida estiver presente nele, compreende corretamente, “A dúvida está presente em mim”. Sempre que a dúvida estiver ausente dele, compreende corretamente, “A dúvida está ausente de mim”. Ele compreende corretamente como a dúvida que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como a dúvida que agora surgiu nele, é erradicada. Compreende corretamente como a dúvida que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Assim permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais internamente, ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais externamente ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do surgir e desaparecer nos conteúdos mentais. Agora, sua consciência está estabelecida: “Estes são conteúdos mentais”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação aos cinco impedimentos.

## B. Khandhapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.<sup>20</sup>

Katham ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu, ‘iti rūpam, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo; iti viññāṇam, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ ti.

Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

## B. Seção sobre os agregados

Outra vez, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação aos cinco agregados do apego.<sup>20</sup>

Como, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação aos cinco agregados de apego?

Aqui, monges, um monge [compreende corretamente]: “Assim é a matéria, assim é o surgir da matéria, assim é o desaparecer da matéria; assim são as sensações, assim é o surgir das sensações, assim é o desaparecer das sensações; assim é a percepção, assim é o surgir da percepção, assim é o desaparecer da percepção; assim são as reações, assim é o surgir das reações, assim é o desaparecer das reações; assim é a consciência, assim é o surgir da consciência, assim é o desaparecer da consciência”.

Assim permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais internamente, ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais externamente ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer nos conteúdos mentais. Agora sua consciência está estabelecida: “Estes são conteúdos mentais”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a nada neste mundo [de mente e matéria]. É assim, monges, que um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação aos agregados do apego.

**C. Āyatanapabbam**

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Katham ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhum ca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tam ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tam ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tam ca pajānāti.

Sotam ca pajānāti, sadde ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tam ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tam ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tam ca pajānāti.

Ghānam ca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam tam ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tam ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tam ca pajānāti.

### **C. Seção sobre as esferas sensoriais**

Outra vez, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação às seis esferas sensoriais internas e externas.

Como, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação às seis esferas sensoriais internas e externas?

Aqui, monges, um monge compreende corretamente os olhos, compreende corretamente os objetos visíveis e compreende corretamente a amarra que surge por causa de ambos. Compreende corretamente como a amarra que ainda não surgiu, vem a surgir. Compreende corretamente como a amarra que agora surgiu é erradicada. Compreende corretamente como a amarra que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Aqui, monges, um monge compreende corretamente o ouvido, compreende corretamente o som e compreende corretamente a amarra que surge por causa de ambos. Compreende corretamente como a amarra que ainda não surgiu, vem a surgir. Compreende corretamente como a amarra que agora surgiu é erradicada. Compreende corretamente como a amarra que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Aqui, monges, um monge compreende corretamente o nariz, compreende corretamente o cheiro e compreende corretamente a amarra que surge por causa de ambos. Compreende corretamente como a amarra que ainda não surgiu, vem a surgir. Compreende corretamente como a amarra que agora surgiu é erradicada. Compreende corretamente como a amarra que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Jivhaṃ ca pajānāti, rase ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Kāyaṃ ca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Manāṃ ca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Aqui, monges, um monge compreende corretamente a língua, compreende corretamente o sabor e compreende corretamente a amarra que surge por causa de ambos. Compreende corretamente como a amarra que ainda não surgiu, vem a surgir. Compreende corretamente como a amarra que agora surgiu é erradicada. Compreende corretamente como a amarra que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Aqui, monges, um monge compreende corretamente o corpo, compreende corretamente o tato e compreende corretamente a amarra que surge por causa de ambos. Ele compreende corretamente como a amarra que ainda não surgiu, vem a surgir. Compreende corretamente como a amarra que agora surgiu é erradicada. Compreende corretamente como a amarra que agora foi erradicada, no futuro não surgirá mais nele.

Aqui, monges, um monge compreende corretamente a mente, compreende corretamente os conteúdos da mente e compreende corretamente a amarra que surge por causa de ambos. Compreende corretamente como a amarra que ainda não surgiu, vem a surgir. Compreende corretamente como a amarra que agora surgiu é erradicada. Compreende corretamente como a amarra que agora foi erradicada, no futuro não mais surgirá nele.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadharmānupassī vā dhammesu viharati, vayadharmānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadharmānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñānamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

#### **D. Bojjhaṅgapabbhaṃ**

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Assim permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais internamente, ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais externamente ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer nos conteúdos mentais. Agora, sua consciência está estabelecida: “Estes são conteúdos mentais”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a coisa alguma neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação às seis esferas sensoriais internas e externas.

#### **D. Seção sobre os fatores da iluminação**

Outra vez, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação aos sete fatores da iluminação.

Como, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação aos sete fatores da iluminação?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tam ca pajānāti.

Santam vā ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgam<sup>21</sup> ‘atthi me ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tam ca pajānāti.

Santam vā ajjhattam vīriyasambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam vīriyasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantam vā ajjhattam vīriyasambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam vīriyasambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tam ca pajānāti.

Aqui, monges, um monge compreende corretamente quando o fator de iluminação, consciência, está presente nele, “O fator de iluminação, consciência, está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, consciência, está ausente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, consciência, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, consciência, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o fator de iluminação, consciência, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Quando o fator de iluminação, investigação do Dhamma,<sup>21</sup> está presente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, investigação do Dhamma, está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, investigação do Dhamma, está ausente nele, compreende corretamente “O fator de iluminação, investigação do Dhamma, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, investigação do Dhamma, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o fator de iluminação, investigação do Dhamma, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Quando o fator de iluminação, esforço, está presente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, esforço, está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, esforço, está ausente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, esforço, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, esforço, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente, como o fator de iluminação, esforço, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Santaṃ vā ajjhattaṃ pītisaṃbojjhaṅgaṃ<sup>22</sup> ‘atthi me ajjhattaṃ pītisaṃbojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ pītisaṃbojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ pītisaṃbojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa pītisaṃbojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa pītisaṃbojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ<sup>23</sup> ‘atthi me ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Quando o fator de iluminação, êxtase, está presente nele, ele compreende corretamente, “O fator de iluminação, êxtase,<sup>22</sup> está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, êxtase, está ausente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, êxtase, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, êxtase, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o fator de iluminação, êxtase, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Quando o fator de iluminação, tranquilidade<sup>23</sup>, está presente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, tranquilidade, está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, tranquilidade, está ausente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, tranquilidade, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, tranquilidade, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o fator de iluminação tranquilidade, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Quando o fator de iluminação concentração, está presente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, concentração, está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, concentração, está ausente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, concentração, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, concentração, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o fator de iluminação, concentração, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavaya-dhammānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattaṃ bojjhaṅgesu.

Quando o fator de iluminação, equanimidade, está presente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, equanimidade, está presente em mim”. Quando o fator de iluminação, equanimidade, está ausente nele, compreende corretamente, “O fator de iluminação, equanimidade, está ausente em mim”. Compreende corretamente como o fator de iluminação, equanimidade, que ainda não surgiu nele, vem a surgir. Compreende corretamente como o fator de iluminação, equanimidade, que agora surgiu, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Assim ele permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais internamente, ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais externamente ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer nos conteúdos mentais. Agora sua consciência está estabelecida: “Estes são conteúdos mentais”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a nada neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação aos sete fatores da iluminação.

### E. Saccapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?

Idha bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhaṃ’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.

### Dukkhasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?

Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, (byādhi pi dukkhā),<sup>24</sup> maraṇaṃ pi dukkhaṃ, sokaparidevadukkha-domanassupāyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo pi dukkho, piyehi vippayogo pi dukkho, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesāṃ tesāṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

### **E. Seção sobre as Nobres Verdades**

Outra vez, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação às quatro nobres verdades.

Como, monges, um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, em relação às quatro nobres verdades?

Aqui, monges, um monge compreende corretamente tal como é, “Isto é sofrimento”; compreende corretamente tal como é, “Isto é o surgir do sofrimento”; compreende corretamente tal como é, “Isto é o cessar do sofrimento”; compreende corretamente tal como é, “Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento”.

### **Exposição da Verdade do Sofrimento**

E qual, monges, é a Nobre Verdade do Sofrimento?

Nascimento é sofrimento, velhice é sofrimento, (doença é sofrimento),<sup>24</sup> morte é sofrimento, pesar, lamentação, dor, aflição e angústia são sofrimento, estar ligado a algo de que não se gosta é sofrimento, ser afastado de algo de que se gosta é sofrimento, não conseguir o que se deseja é sofrimento; em resumo, o apego a esses cinco agregados é sofrimento.

E o que, monges, é nascimento? Se existe nascimento para todos os tipos de seres em qualquer tipo de existência, sua concepção, seu nascer, seu vir a ser, o aparecimento da manifestação de seus agregados, a aquisição de suas faculdades sensoriais – isto, monges, é chamado nascimento.

Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

Katamaṃ ca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

Katamaṃca, bhikkhave, dukkhaṃ?<sup>25</sup> Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

E o que, monges, é velhice? Se existe velhice para todos os tipos de seres em qualquer tipo de existência, seu tornar-se frágil e decrépito, a quebra [de seus dentes], seu tornar-se grisalho e enrugado, o esgotamento de seu tempo de vida, a deterioração de suas faculdades sensoriais – isto, monges, é chamado velhice.

E o que, monges, é morte? Se existem definhamento e morte para todos os tipos de seres em qualquer tipo de existência, sua desintegração, seu desaparecimento, sua agonia, sua morte, a conclusão de seu tempo de vida, a dissolução dos agregados, o abandono do seu corpo, a destruição de sua vitalidade – isto, monges, é chamado morte.

E o que, monges, é pesar? Sempre que alguém, monges, é afetado pelos vários tipos de perda e infortúnio, seguidos por este ou aquele tipo de estado de sofrimento mental, por pesar, por luto, por tristeza, por aflição interior e por preocupações internas profundas – isto, monges, é chamado pesar.

E o que, monges, é lamentação? Sempre que alguém, monges, é afetado pelos vários tipos de perda e infortúnio, seguidos por este ou aquele tipo de estado de sofrimento mental, por lamúria e pranto, por lamentação, por profunda lamúria, por profunda lamentação, pelo estado de profunda lamúria e de profunda lamentação – isto, monges, é chamado lamentação.

E o que, monges, é dor?<sup>25</sup> Se existe, monges, algum tipo de dor física, algum tipo de desconforto físico ou algum tipo de sensação dolorosa ou desagradável em consequência do contato físico – isto, monges, é chamado dor.

Katamaṃ ca, bhikkhave, domanassaṃ?<sup>25</sup> Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitaṃ upāyāsitaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

E o que, monges, é aflição<sup>25</sup>? Se existe, monges, algum tipo de dor mental, algum tipo de desconforto mental ou algum tipo de sensação dolorosa ou desagradável em consequência do contato mental – isto, monges, é chamado aflição.

E o que, monges, é angústia? Sempre que alguém, monges, é afetado pelos vários tipos de perda e infortúnio, seguidos por este ou outro tipo de estado de sofrimento mental, por adversidade, por angústia, por aflição com angústia e aflição com grande angústia – isto, monges, é chamado angústia.

E o que, monges, é o sofrimento de estar ligado a algo de que não se gosta? Onde quer que e sempre que alguém encontre objetos desprazerosos, desagradáveis ou indesejáveis à visão, à audição, ao olfato, ao paladar, ao tato ou à mente, ou, sempre que e onde quer que alguém encontre pessoas que lhe desejem infortúnio, dano, dificuldades ou insegurança; caso se associe, se encontre, se entre em contato ou em relação com essas pessoas – isto, monges, é chamado o sofrimento de estar ligado a algo de que não se gosta.

E o que monges, é o sofrimento de ser afastado do que se gosta? Onde quer que e sempre que alguém encontre objetos prazerosos, agradáveis, ou desejáveis à visão, à audição, ao olfato, ao paladar, ao tato ou à mente, ou, sempre que e onde quer que alguém encontre pessoas que desejem a sua bem-aventurança, prosperidade, conforto ou segurança, como a mãe e o pai, como o irmão e a irmã, como amigos e colegas ou parentes; caso se separe, não se encontre, e não se entre em contato ou relação com eles – isto, monges, é chamado o sofrimento de ser afastado daquilo de que se gosta.

Katamaṃ ca, bhikkhave, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma na ca vata no jāti āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ

Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ

Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyūṃ’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

E o que, monges, é não obter o que se deseja? Nos seres, monges, que são sujeitos ao nascimento, o desejo surge: “Oh, verdadeiramente, quisera não fôssemos sujeitos ao nascimento! Oh, verdadeiramente, que não haja qualquer novo nascimento para nós!” Mas isto não pode ser obtido por mero desejo; e não conseguir o que se quer é sofrimento.

Nos seres, monges, que são sujeitos à velhice, o desejo surge: “Oh, verdadeiramente, quisera não fôssemos sujeitos à velhice! Oh, verdadeiramente, que não sejamos sujeitos à velhice!” Mas isto não pode ser obtido pelo mero desejo e não conseguir o que se quer é sofrimento.

Nos seres, monges, que são sujeitos à doença, o desejo surge: “Oh, verdadeiramente, quisera não fôssemos sujeitos à doença! Oh, verdadeiramente, que não haja qualquer doença para nós!” Mas isto não pode ser obtido pelo mero desejo e não conseguir o que se quer é sofrimento.

Nos seres, monges, que são sujeitos à morte, o desejo surge: “Oh, verdadeiramente, quisera não fôssemos sujeitos à morte! Oh, verdadeiramente, que não tenhamos nunca que morrer!” Mas isto não pode ser obtido pelo mero desejo e não conseguir o que se quer é sofrimento.

Nos seres, monges, que são sujeitos ao pesar, à lamentação, à dor, à aflição e à angústia, o desejo surge: “Oh, verdadeiramente, quisera não fôssemos sujeitos ao pesar, à lamentação, à dor, à aflição, à angústia! Oh, verdadeiramente, que não soframos mais de pesar, lamentação, dor, aflição e angústia!” Mas isto não pode ser obtido pelo mero desejo e não conseguir o que se quer é sofrimento.

Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā? Seyyathidaṃ—rūpupādānakkhandho vedanupādānakkhandho saññupādānakkhandho saṅkhārupādānakkhandho viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

### **Samudayasaccaniddeso**

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ, kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kiñca loke<sup>26</sup> piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Jivhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Kāyo loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

E como, monges, resumindo, agarrar-se aos cinco agregados é sofrimento? É o seguinte: agarrar-se ao agregado da matéria é sofrimento, agarrar-se ao agregado de sensação é sofrimento, agarrar-se ao agregado de percepção é sofrimento, agarrar-se ao agregado de reação é sofrimento, agarrar-se ao agregado de consciência é sofrimento. Isto, monges, resumindo, é chamado sofrimento por causa de agarrar-se aos cinco agregados.

Esta, monges, a Nobre Verdade do Sofrimento.

### **Exposição da Verdade da Origem do Sofrimento**

E qual, o monges, é a nobre verdade da origem do sofrimento?

É a avidez que ocorre repetidamente e está estreitamente ligada ao prazer e à luxúria e encontra o deleite ora aqui e ora ali. Isto é, a avidez por prazeres sensuais, a avidez por renascimento contínuo e avidez por aniquilação.

Mas onde, monges, surge esta avidez e onde ela se estabelece?

Em qualquer lugar no mundo [de mente e matéria] onde há algo sedutor e prazeroso, ali esta avidez surge e se estabelece.

Mas o que no mundo<sup>26</sup>[de mente e matéria] é sedutor e prazeroso? Os olhos no mundo [da mente e matéria] são sedutores e prazerosos, ali esta avidez surge e se estabelece. O ouvido...é sedutor e prazeroso, ali esta avidez surge e se estabelece. O nariz...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. A língua...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. O corpo...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. A mente no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali, esta avidez surge e se estabelece.

Rūpā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Saddā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

Cakkhaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

Cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati. Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

Objetos visíveis, formas materiais no mundo [de mente e matéria] são sedutores e prazerosos; ali esta avidéz surge e se estabelece. Sons...são sedutores e prazerosos, ali esta avidéz surge e se estabelece. Cheiros...são sedutores e prazerosos; ali esta avidéz surge e se estabelece. Sabores...são sedutores e prazerosos; ali esta avidéz surge e se estabelece. Toque...é sedutor e prazeroso; ali esta avidéz surge e se estabelece. Conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], são sedutores e prazerosos; ali, esta avidéz surge e se estabelece.

A consciência visual no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa, ali esta avidéz surge e se estabelece. A consciência auditiva...é sedutora e prazerosa, ali esta avidéz surge e se estabelece. A consciência olfativa...é sedutora e prazerosa; ali esta avidéz surge e se estabelece. A consciência gustativa...é sedutora e prazerosa; ali esta avidéz surge e se estabelece. A consciência corporal...é sedutora e prazerosa; ali esta avidéz surge e se estabelece. A consciência mental no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali, esta avidéz surge e se estabelece.

O contato visual no mundo [de mente e matéria] é sedutor e prazeroso, ali esta avidéz surge e se estabelece. O contato auditivo...é sedutor e prazeroso, ali esta avidéz surge e se estabelece. O contato olfativo...é sedutor e prazeroso; ali esta avidéz surge e se estabelece. O contato gustativo...é sedutor e prazeroso; ali esta avidéz surge e se estabelece. O contato corporal...é sedutor e prazeroso; ali esta avidéz surge e se estabelece. O contato mental no mundo [de mente e matéria] é sedutor e prazeroso; ali, esta avidéz surge e se estabelece.

Cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Kāyasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Saddasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Rasasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

A sensação que surge do contato visual no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A sensação que surge do contato auditivo... é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A sensação que surge do contato olfativo... é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A sensação que surge do contato gustativo... é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A sensação que surge do contato corporal... é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A sensação que surge do contato mental no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece.

A percepção de objetos visíveis, de formas materiais, no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A percepção dos sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A percepção dos cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A percepção dos sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A percepção do toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A percepção dos conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece.

Rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpavitakko<sup>27</sup> loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

A reação mental aos objetos visíveis no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A reação mental aos sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A reação mental aos cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A reação mental aos sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A reação mental ao toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A reação mental aos objetos mentais, conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece.

A avidez por objetos visíveis no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A avidez pelos sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A avidez pelos cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A avidez pelos sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A avidez pelo toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A avidez por objetos da mente, por conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece.

A formação<sup>27</sup> de conceitos sobre os objetos visíveis no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A formação de conceitos sobre os sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A formação de conceitos sobre os cheiros...é sedutora e prazerosa; ali, esta avidez surge e se estabelece. A formação de conceitos sobre os sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A formação de conceitos sobre o toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez surge e se estabelece. A formação de conceitos sobre os objetos da mente, os conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa, ali esta avidez surge e se estabelece.

Rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

### **Nirodhasaccaniddeso**

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?

Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo. Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyo loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

O pensamento contínuo nos objetos visíveis no mundo [da mente e matéria] é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. O pensamento contínuo nos sons...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. O pensamento contínuo nos cheiros...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. O pensamento contínuo nos sabores...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. O pensamento contínuo no toque...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece. O pensamento contínuo nos objetos da mente, nos conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutor e prazeroso; ali esta avidez surge e se estabelece.

Esta, Monges, é a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento.

### **Exposição da Verdade da Cessação do Sofrimento.**

E qual, monges, é a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento?

É o definhamento completo e a cessação desta mesma avidez, renunciando-se a ela e desistindo-se dela; a libertação dela, não lhe cedendo lugar algum. Mas onde pode esta avidez, monges, ser erradicada; onde pode ela ser extinta? Onde quer que no mundo [de mente e matéria] houver algo sedutor e prazeroso, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

Mas o que no mundo [de mente e matéria] é sedutor e prazeroso? Os olhos no mundo [de mente e matéria] são sedutores e prazerosos, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O ouvido...é sedutor e prazeroso, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O nariz...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A língua...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O corpo...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A mente no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali, esta avidez pode ser erradicada e extinta.

Rūpā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Os objetos da vista, as formas materiais no mundo [de mente e matéria] são sedutores e prazerosos; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. Os sons...são sedutores e prazerosos, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. Os cheiros...são sedutores e prazerosos; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. Os sabores...são sedutores e prazerosos; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O toque...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. Os conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], são sedutores e prazerosos; ali, esta avidez pode ser erradicada e extinta.

A consciência visual no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A consciência auditiva...é sedutora e prazerosa, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A consciência olfativa...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A consciência gustativa...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A consciência corporal...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A consciência da mente no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali, esta avidez pode ser erradicada e extinta.

O contato visual no mundo [de mente e matéria] é sedutor e prazeroso, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O contato auditivo...é sedutor e prazeroso, ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O contato olfativo...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O contato gustativo...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O contato corporal...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O contato mental no mundo [de mente e matéria] é sedutor e prazeroso; ali, esta avidez pode ser erradicada e extinta.

Cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

A sensação que surge do contato visual no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A sensação que surge do contato auditivo... é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A sensação que surge do contato olfativo... é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A sensação que surge do contato gustativo... é sedutora e prazerosa; ali essa avidez pode ser erradicada e extinta. A sensação que surge do contato corporal...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A sensação que surge do contato mental no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

A percepção de objetos visíveis no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A percepção dos sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A percepção dos cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A percepção dos sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A percepção do toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A percepção dos conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

Rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbatāṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

A reação mental aos objetos visíveis no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A reação mental aos sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A reação mental aos cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A reação mental aos sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A reação mental ao toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A reação mental aos conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

A avidez por objetos visíveis no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A avidez por sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A avidez por cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A avidez por sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A avidez por toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A avidez pelos conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

A formação de conceitos sobre objetos visíveis no mundo [de mente e matéria] é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A formação de conceitos sobre sons...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A formação de conceitos sobre os cheiros...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A formação de conceitos sobre os sabores...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A formação de conceitos sobre o toque...é sedutora e prazerosa; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. A formação de conceitos sobre os conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutora e prazerosa ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

Rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

### **Maggasaccaniddeso**

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ, sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammā-ājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhi.

Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhamma-saṅkappo, abyāpādasāṅkappo, avihimsā-saṅkappo. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsaṅkappo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

O pensamento contínuo nos objetos visíveis no mundo [de mente e matéria] é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O pensamento contínuo nos sons...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O pensamento contínuo nos cheiros...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O pensamento contínuo nos sabores...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O pensamento contínuo no toque...é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta. O pensamento contínuo nos conteúdos mentais no mundo [de mente e matéria], é sedutor e prazeroso; ali esta avidez pode ser erradicada e extinta.

Esta, monges, é a Nobre Verdade sobre a Cessação do Sofrimento

### **Exposição da Verdade do Caminho**

E qual, monges, é a nobre verdade do caminho que leva a cessação do sofrimento? É esta, o Nobre Caminho Óctuplo, ou seja: compreensão correta, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, consciência correta e concentração correta.

E o que, monges, é Compreensão Correta? É isto, monges: o conhecimento do sofrimento, o conhecimento do surgir do sofrimento, o conhecimento da cessação do sofrimento, o conhecimento do caminho que leva a cessação do sofrimento. Isto, monges, se chama Compreensão Correta.

E o que, monges, é Pensamento Correto? Pensamentos de renúncia, pensamentos que estão livres de aversão e pensamentos que estão livres de violência. Isto, monges se chama Pensamento Correto.

E o que, monges, é Fala Correta? Abster-se de mentir, abster-se de difamação e maledicência, abster-se de palavras ásperas e abster-se de conversas frívolas. Isto, monges se chama Fala Correta.

Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitaṃ kappeti. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

E o que, monges, é Ação Correta? Abster-se de matar, abster-se de tomar o que não lhe foi dado e abster-se de conduta sexual incorreta. Isto, monges, se chama Ação Correta.

E o que, monges, é Meio de Vida Correto? Aqui, monges, um nobre discípulo tendo desistido de meios errados de ganhar a vida, ganha seu sustento por meios corretos. Isto, monges, se chama Meio de Vida Correto.

E o que, monges, é o Esforço Correto? Aqui, monges, um monge desenvolve a vontade de impedir o surgimento de estados mentais maus e prejudiciais que ainda não tenham surgido; faz um grande esforço, reúne suas energias, emprega sua mente nisso e se empenha. Para erradicar aqueles estados mentais maus e prejudiciais que tenham surgido nele, desenvolve a força de vontade, faz um grande esforço, reúne suas energias, emprega sua mente nisso e se empenha. Para desenvolver estados mentais saudáveis que ainda não tenham surgido nele, desenvolve a força de vontade, faz um grande esforço, reúne suas energias, emprega sua mente nisso e se empenha. Para manter estados mentais saudáveis que tenham surgido nele, para não deixá-los perecer, para multiplicá-los e levá-los a um amadurecimento e desenvolvimento plenos, ele desenvolve a força de vontade, faz um grande esforço, reúne suas energias, emprega sua mente nisso e se empenha. Isto, monges, se chama Esforço Correto.

Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

E o que, monges, é a Consciência Correta? Aqui, monges, um monge permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando o corpo no corpo, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]; permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando as sensações nas sensações, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]; permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando a mente na mente, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]; permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais, tendo eliminado a avidez e a aversão pelo mundo [de mente e matéria]. Isto monges, se chama Consciência Correta.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhī? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ<sup>27</sup> vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamajaṃ jhānaṃ upasampajja viharati, vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati, pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno sukhaṃ ca kāyena paṭisaṃvedeti yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti: ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati, sukhasa ca pahānā dukkhasa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsamādhī.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

E o que, monges, é a Concentração Correta? Aqui, monges, um monge, desapegado da avidez, desapegado dos estados mentais prejudiciais, entra na primeira absorção, nascida do desapego, acompanhada pela aplicação inicial e contínua da mente<sup>27</sup> e pleno de êxtase e bem-aventurança e ali ele permanece. Com a diminuição da aplicação inicial e contínua da mente e adquirindo tranquilidade interior e unidade da mente, adentra a segunda absorção, nascida da concentração, livre da aplicação inicial e contínua da mente, plena de êxtase e bem-aventurança e ali permanece. Após o desaparecimento do êxtase, permanece em equanimidade, consciente com compreensão constante e completa da impermanência, e experimenta em seu corpo a bem-aventurança da qual aqueles que são nobres dizem: “Tal bem-aventurança é experimentada por aqueles com equanimidade e consciência.” Assim adentra a terceira absorção e ali permanece. Após a erradicação do prazer e da dor e com alegria e aflição já tendo anteriormente sido ultrapassadas, entra em um estado para além do prazer e da dor, a quarta absorção, que é totalmente purificada pela equanimidade e consciência e ali ele permanece. Isto, monges, se chama Concentração Correta.

Esta, monges, é a Nobre Verdade do Caminho que conduz à Cessação do Sofrimento.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, samudayadharmānupassī vā dhammesu viharati, vayadharmānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadharmānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñānamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

## 6. Satipaṭṭhānabhāvanānisamso

Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ<sup>28</sup> bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam paṭikaṅkham: diṭṭheva dhamme aññā,<sup>29</sup> sati vā upādisese anāgāmitā.<sup>30</sup>

Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam paṭikaṅkham: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Assim permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais internamente, ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais externamente ou permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais tanto interna quanto externamente. Assim permanece observando o fenômeno do surgir nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do desaparecer nos conteúdos mentais, assim permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer nos conteúdos mentais. Agora sua consciência está estabelecida: “Estes são conteúdos mentais!”. Assim desenvolve sua consciência a tal ponto que há mera compreensão junto com mera consciência. Dessa maneira, permanece desapegado, sem se prender a nada neste mundo [de mente e matéria]. É, assim, monges, que um monge permanece observando os conteúdos mentais nos conteúdos mentais em relação às Quatro Nobres Verdades.

## **6. Os resultados do estabelecimento da consciência**

Na verdade, monges, quem quer que pratique este estabelecimento quádruplo da consciência desta maneira<sup>28</sup> por sete anos, pode esperar um desses dois resultados: a mais alta sabedoria<sup>29</sup> nesta mesma vida, ou, se uma camada de agregados ainda permanecer, o estado de não retorno<sup>30</sup>.

Que não sejam sete anos, monges. Se qualquer pessoa praticar este estabelecimento quádruplo da consciência desta maneira por seis anos, pode-se esperar nela um desses dois resultados: a mais alta sabedoria nesta mesma vida ou, se uma camada de agregados ainda permanecer, o estágio de não retorno.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve vassāni...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, satta māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve māsāni...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ māsaṃ...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāsaṃ...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkham: diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

‘Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā’ ti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametam paṭicca vuttaṃ ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ ti.

**Mahāsatiṭṭhāna-suttaṃ niṭṭhitaṃ.**

Que não sejam seis anos, monges...

Que não sejam cinco anos, monges...

Que não sejam quatro anos, monges...

Que não sejam três anos, monges...

Que não sejam dois anos, monges...

Que não seja um ano, monges. Se qualquer pessoa praticar este estabelecimento quádruplo da consciência desta maneira por sete meses, pode-se esperar nela um desses dois resultados: a mais alta sabedoria nesta mesma vida ou, se uma camada de agregados ainda permanecer, o estágio de não retorno.

Que não sejam sete meses, monges...

Que não sejam seis meses, monges...

Que não sejam cinco meses, monges...

Que não sejam quatro meses, monges...

Que não sejam três meses, monges...

Que não sejam dois meses, monges...

Que não seja um mês, monges...

Que não seja meio mês, monges.

Se qualquer pessoa praticar este estabelecimento quádruplo da consciência desta maneira por sete dias, pode-se esperar nela um desses dois resultados: a mais alta sabedoria nesta mesma vida ou, se uma camada de agregados ainda permanecer, o estágio de não retorno.

É por esta razão que se dizia: “Este é o melhor e único caminho, monges, para a purificação dos seres, para a superação do pesar e da lamentação, para a extinção do sofrimento e da aflição, para trilhar o caminho da verdade, para a realização do nibbāna: ou seja, o estabelecimento quádruplo da consciência”.

Assim falou o Iluminado. Com os corações felizes, os monges acolheram com alegria as palavras do Iluminado.

**Fim do Mahāsatipaṭṭhāna Sutta**

## Notas

Para maior clareza, as palavras em páli serão indicadas nas notas em itálico seguidas imediatamente pela tradução em português entre colchetes, por exemplo *sati* [consciência]. Outras palavras em páli utilizadas nas notas serão seguidas por seus termos equivalentes entre parênteses onde apropriado, por exemplo *anicca* (impermanência).

1. A palavra *bhikkhū* [monges] foi usada para se dirigir a todas as pessoas que escutaram os discursos dados pelo Buda. Assim, todo meditador, todo aquele que estiver trilhando o caminho de Dhamma, embora não seja literalmente um *bhikkhu*, pode beneficiar-se seguindo as instruções dadas aqui.
2. *Satipaṭṭhāna* [estabelecimento da consciência] *Sati* significa “consciência”. *Satipaṭṭhānana* subentende que o meditador deve trabalhar diligentemente e constantemente para tornar-se firmemente estabelecido na consciência, na plena atenção. Por isso usamos “o estabelecimento da consciência” para transmitir o sentido de que há um empenho ativo para manter a consciência contínua da mente e do corpo no nível das sensações, como ficará claro na sequência do discurso.

Há certas passagens nos discursos do Buda em que *sati* tem o significado de “memória”. (*Dīgha-nikāya*:VRI I. 411; II. 374; PTS I. 180; II. 292). Isso é particularmente verdadeiro quando ele se refere à habilidade especial de recordar vidas passadas que se desenvolve por meio da prática dos *jhānas* (concentração de absorção profunda). Mas no contexto de *Satipaṭṭhāna*, a prática de Vipassana, onde não se refere aos *jhānas* mas à purificação da mente, *sati* somente pode ser entendida como significando a consciência do momento presente em vez de uma memória do passado (ou um sonho

do futuro).

3. O Buda incluía sempre o termo *sampajañña* [compreensão constante e completa da impermanência] ou *sampajāno* (a forma adjetiva de *sampajañña*) toda vez que lhe pediam para explicar *sati* (consciência). (Veja, por exemplo, a definição de *sammāsati* no capítulo das Quatro Nobres Verdades: Verdade do Caminho.) Por causa da associação frequente dessas palavras, *sampajañña* tem sido definido muitas vezes como quase sinônimo de *sati* – como “consciência plena,” ou “compreensão clara” – ou como uma exortação para permanecer alerta. Uma outra tradução de *sampajañña*, mais próxima do significado integral, é “compreensão completa”.

No Sutta Piṭaka o Buda deu duas explicações do termo. No Saṃyutta-nikāya

(VRI III. 401; PTS V, 180-1) ele dá a seguinte definição:

*Kathaṅca, bhikkhave, bhikku, sampajāno hoti? Idha bhikkhave, bhikkuno viditā vedanā uppajjanti, viditā upaṭṭhanhanti, viditā abbattham gacchanti; viditā sañña uppajjanti, viditā upaṭṭhanhanti, viditā abbattham gacchanti; viditā vitakkā uppajjanti, viditā upaṭṭhanhanti, viditā abbattham gacchanti; Evaṃ kho, bhikkhave, bhikku sampajāno hoti.*

E como, monges, um monge compreende completamente? Aqui, monges, um monge experimenta as sensações que surgem nele, experimenta seu persistir e experimenta seu desaparecer; experimenta as percepções que surgem nele, experimenta seu persistir e

experimenta seu desaparecer; experimenta cada aplicação inicial da mente [em um objeto] que surge nele, experimenta seu persistir e experimenta seu desaparecer. Isto, meditadores, é como um meditador compreende completamente.

No texto acima fica claro que só se é “*sampajāno*” quando se compreende a característica da impermanência (surgir, persistir e desaparecer). Essa compreensão deverá ser baseada na sensação (*viditā vedanā*). Se a característica da impermanência não for experimentada no nível de *vedanā*, então, a compreensão será mera intelectualização, por ser somente por intermédio da sensação que ocorre a experiência direta. O texto mais adiante indica que *sampajañña* reside na experiência da impermanência de *saññā* e de *vitakka*. Aqui devemos observar que a impermanência compreendida no nível de *vedanā* abrange, na verdade, todos os três casos, pois de acordo com o ensinamento do Buda em *Āṅguttara-nikāya* (VRI III. *Dasakanipāta*, 58; PTS V.107):

*Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā.*

Tudo que surge na mente flui junto com sensações.

A segunda explicação de *sampajañña* dada pelo Buda enfatiza que deve ser contínuo. Em diversos lugares ele repete as palavras do *Sampajānapabbam* do *Mahāsatipatthāna Sutta*, como nesta passagem do *Mahāparinibbāna Sutta* (*Dīgha-nikāya* II: VRI. 160; PTS 95);

*Kathaṅca bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti?  
Idha bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante  
sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī  
hoti, samiṅgite pasārite sampajānakārī hoti,  
saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī  
hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī  
hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti,  
gate, ṭhite nisinne sutte jāgarite bhā tuṅhibhāve  
sampajānakārī hoti.*

E como, monges, um monge compreende completamente? Aqui monges, um monge ao ir para frente ou para trás, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja olhando para a frente ou para os lados, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; enquanto estiver se curvando ou se alongando, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja vestindo seu hábito ou carregando sua tigela, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja comendo, bebendo, mastigando ou saboreando, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja atendendo aos chamados da natureza, o faz com compreensão constante e completa da impermanência; esteja caminhando, em pé, sentando, dormindo ou acordando, falando ou em silêncio, ele o faz com compreensão constante e completa da impermanência.

Compreendendo-se corretamente o ensinamento do Buda, torna-se claro que se este *sampajañña* contínuo consiste somente na compreensão completa dos processos externos de andar, comer, e outras atividades do corpo, o que está sendo praticado é meramente *sati*. Se, entretanto, a compreensão constante e completa incluir a característica do surgir e do desaparecer de *vedanā* enquanto o meditador estiver executando estas atividades, então, *sampajāno satimā* está sendo praticado, *paññā* (sabedoria) está sendo desenvolvida.

O Buda descreve isto mais especificamente nesta passagem do *Aṅguttara-nikāya* (VRI I. *Catukkanipāta*, 12; PTS II 15) nas palavras remanescentes do *Sampajānapabbaṃ*:

*Yataṃ care yataṃ tiṭṭhe, yataṃ acche yataṃ saye  
yataṃ samiñjaye bhikku, yatamenaṃ pasāraye*

*uddham tiriyaṃ apācīnaṃ, yāvatā jagato gati,  
samavekkhitā ca dhammānaṃ, khandhānaṃ  
udayaḃbbayaṃ.*

O monge, ao caminhar ou ao ficar em pé, ou ao se sentar, ou ao se deitar,

ao se curvar ou se alongar, para cima, para o lado, para trás, qualquer que seja seu movimento no mundo, ele observa o surgir e o desaparecer dos agregados.

O Buda enfatizou claramente a compreensão completa de *anicca* (impermanência) em todas as atividades corporais e mentais. Por isso, uma vez que a compreensão apropriada desse termo técnico, *sampajañña*, é tão crítica para uma compreensão deste sutra, traduzimos o termo como “a compreensão constante e completa da impermanência” muito embora esta definição seja menos concisa do que a tradicional “compreensão completa”

4. Neste parágrafo introdutório o Buda repete uma fórmula verbal básica que nos lembra que devemos permanecer continuamente observando “o corpo no corpo,” ou “as sensações nas sensações,” ou “a mente na mente,” ou “os conteúdos mentais nos conteúdos mentais.” Embora essas construções verbais possam parecer incomuns, elas se referem ao fato de que esta observação tem que ser diretamente experimentada ao invés de ser apenas pensamento, imaginação ou contemplação do objeto.

O Buda enfatiza este ponto no *Ānāpānasati Sutta* (*Mājjhima-nikāya* III: VRI. 149; PTS 83-4), onde descreve os estágios progressivos da prática de *ānāpāna*. Na seção em que explica como os quatro *satipatthānas* são levados à perfeição por *ānāpāna*, diz:

*...kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ  
vadāmi yadidaṃ assāsapassāsā. Tasmātiha,  
bhikkhave, kāye kāyānupassi tasmim samaye*

*bhikkhū viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

...monges, quando eu digo “inalação – exalação” é como um outro corpo no corpo. Observando o corpo no corpo desta maneira, monges, então um monge permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, removendo a avidez e a aversão por este mundo [de mente e matéria].

Isto quer dizer que, praticando *ānāpāna*, a meditação leva diretamente a experimentar o corpo, o que significa sentir as sensações no corpo. As sensações podem ser relacionadas com a respiração, o oxigênio fluindo no sangue, etc. Mas esses detalhes não são importantes. A experiência do corpo-no-corpo não é imaginada nem é contemplada, mas sentida por todo o corpo. Mais especificamente, ele continua:

*...vedanāsu vedanāññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ. Tasmātiha, bhikkhave, vedanāsu vedanānupassi tasmim samaye bhikkhū viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādamanassaṃ.*

...monges, quando eu digo “com atenção correta na inalação – exalação” é como outras sensações nas sensações. Observando sensações nas sensações desta maneira, monges, então um monge permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, tendo removido a avidez e a aversão por este mundo [de mente e matéria].

Ao equiparar a observação da respiração com a experiência das sensações o Buda está apontando para a importância crucial do corpo e das sensações na prática

correta da meditação. É a consciência dessas sensações através da experiência direta por todo o corpo, enquanto se mantém a equanimidade com a compreensão da impermanência, que aperfeiçoa os quatro *satipaṭṭhānas*.

É instrutivo que no *Anāpānasati Sutta* ele descreva a experiência de corpo-no- corpo e sensações-nas-sensações enquanto a pessoa observa a respiração mas, quando ele se volta para a observação da mente, não continua com a mesma fórmula verbal. Em vez disso, dirige nossa atenção de novo à importância de *sampajañña*:

*...citte cittānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhū viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam. Nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi.*

...observando a mente na mente, monges, naquele momento um monge permanece firme com consciência e compreensão constante e completa da impermanência, tendo removido a afeição e a aversão por este mundo [de mente e matéria]. Eu digo, monges, alguém que for desatento, que não estiver constantemente consciente da impermanência, este não estará praticando *ānāpāna*.

Utilizando *ānāpāna* como ponto de partida, a prática descrita leva diretamente à Vipassana, isto é, à prática dos quatro *satipaṭṭhānas*. E aqui vemos como o Buda enfatiza que, mesmo observando a mente, a pessoa não está praticando corretamente a menos que haja consciência da impermanência com a experiência direta das sensações.

5. *Pajānāti* [compreende corretamente], significa “compreender profundamente ou atentamente com sabedoria”. É o resultado da intensificação do verbo *jānāti* (ele ou ela

compreende) pela adição do prefixo *pa-*, que vem de *paññā* (sabedoria).

6. *Iti ajjhataṃ kāye kāyānupassi viharati* [Assim ele permanece...observando o corpo no corpo.] Este parágrafo é repetido vinte e uma vezes ao longo do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, com variações de acordo com a seção dos quatro *satipaṭṭhāna* que se tenha alcançado: corpo, sensações, mente, ou conteúdos mentais.

Neste parágrafo chave, o Buda descreve as etapas comuns em Vipassana pelas quais todos os meditadores normalmente devem passar, não importa a seção do sutra por onde comecem. Em cada repetição, este parágrafo dirige nossa atenção para o fato essencial de que não importa se observamos o corpo, as sensações, a mente ou os conteúdos mentais, devemos perceber sempre a característica fundamental do surgir e do desaparecer. Esta compreensão da impermanência conduz então diretamente ao desapego total do mundo de mente e matéria, o que nos leva ao *nibbāna* (libertação).

7. *Bahiddhā* [externamente] é traduzido, às vezes, como “coisas exteriores” ou “observando o corpo alheio”. Na seção seguinte, sobre observação das sensações, este termo é traduzido às vezes como significando “sentindo as sensações dos outros.” Embora tal experiência não seja impossível, ela deveria ser praticada somente em um estágio muito elevado do desenvolvimento. Segundo o sutra, pede-se ao meditador para sentar-se sozinho em algum lugar em uma floresta, sob uma árvore ou em uma cela, e começar sua prática. Em tal situação, observar os outros seria sem sentido e as sensações de alguém ou algo mais seria inútil. Para um meditador, portanto, “externamente”, significando a superfície do corpo, é a definição mais prática do *bahiddhā*. Veja também a nota nº.19.

8. O termo páli *atthi kāyo* [isto é corpo] indica que o meditador neste estágio compreende claramente pela experiência, no nível das sensações, o “corpo” na sua natureza verdadeira: sua característica de surgir e de desaparecer. Consequentemente o meditador não faz nenhuma identificação do “corpo” como macho ou fêmea, novo ou velho, bonito ou feio, etc. Nem tem qualquer apego por “eu,” “mim,” ou “meu.”

Nas outras três seções do sutra, as sensações, a mente e os conteúdos mentais são identificados da mesma forma em seus parágrafos correspondentes: “Isto é sensação,” “Isto é mente,” “Estes são conteúdos mentais,” para indicar a não identificação do meditador com o objeto e sua compreensão do objeto na sua característica verdadeira de *anicca* (impermanência).

9. *Yāvadeva ñāṇamattāya paṭicattimattāya* [Assim ele desenvolve sua consciência a tal ponto em que há mera compreensão junto com mera consciência.] A mente do meditador neste estágio é absorvida na consciência clara de *anicca* (o surgir e desaparecer das sensações), sem qualquer identificação além desta consciência. Baseado nesta consciência clara ele desenvolve o conhecimento por intermédio da própria experiência. Isto é *paññā* (sabedoria). Com sua consciência assim estabelecida em *anicca*, não sente qualquer atração pelo mundo de mente e matéria.
10. Isto inclui tanto a mudança de posição quanto as quatro posturas clássicas do corpo. Qualquer coisa que um meditador firme esteja fazendo, estará sempre consciente com sabedoria: *yathā yathā vā...tathā tathā naṃ pajānāti* (qualquer coisa que faça... compreende corretamente).
11. *Sampajānakāri hoti* [assim o faz com compreensão constante e completa da impermanência] significa literalmente: “Ele

está praticando (o tempo todo) *sampajañña*.” Ajuda muito seguir a sequência das palavras do Buda em páli: ele utiliza “*jānāti*” (ele sabe), “*pajānāti*” (compreende corretamente – atentamente ou profundamente com sabedoria) e “*samjānāti*” (ele compreende constantemente e completamente a natureza impermanente de sua experiência). Cada palavra indica uma etapa progressiva pela qual o meditador passará à medida que segue as instruções dadas no sutra. Assim prossegue da experiência simples à compreensão baseada na experiência direta até a compreensão completa e constante da impermanência no nível das sensações, de cada uma e de toda experiência.

12. *Sāmisa* [com apego] significa literalmente: *sa-āmisa* (carnal); *nirāmisa* [sem apego]: significa *nir-amisa* (não carnal). Podem ser também interpretadas como: “impura” e “pura,” “material” e “imaterial” ou, “sensual” e “não-sensual.” Uma interpretação comum apresenta uma sensação *sāmisa* como relacionada com o mundo de prazeres sensuais e uma sensação *nirāmisa* como uma sensação que se relaciona com estados meditativos mais elevados.

Neste contexto, no que se refere à observação das sensações sem qualquer reação de avidez ou de aversão pelo meditador, usamos “com apego” e “sem apego.” Estes termos parecem mais claros uma vez que estão relacionados com a prática.

13. Veja a nota nº. 7.
14. *Citta* [mente], neste contexto, é traduzida corretamente como “mente.” O meditador experimenta estados diferentes de mente e os observa de uma maneira objetiva e desapegada. Pode ser enganador traduzir *citta* aqui como “pensamento.”

*Citte cittānupassī* [mente na mente] refere-se à natureza experimental da observação requerida (veja a nota nº. 4).

15. *Saṅkhattaṃ* [recolhido] e *vikkhattaṃ* [disperso] correspondem aos estados mentais dispersos por causa dos *pañcānīvaraṇā* (cinco impedimentos), ou recolhidos quando os impedimentos não estão manifestando seus respectivos efeitos. (Veja a seguinte seção 5A, Os Impedimentos.)
16. *Mahaggataṃ cittaṃ* [mente expandida] significa literalmente: “mente que se tornou grande;” i.e., pela prática e desenvolvimento dos *jhānas* (a prática de absorção de *samādhi*). Refere-se mais particularmente à mente expandida pela prática desses *samādhis* profundos do que ao estágio que transcende mente e matéria. *Amahaggataṃ cittaṃ* [mente não-expandida] significa portanto uma mente que não se tornou expandida desta maneira.
17. *Sa-uttaraṃ* [superável] significa: “existindo algo mais elevado do que isto” ou “não superior.” Este tipo de mente ainda está conectada com a esfera mundana. *Anuttaraṃ* [insuperável], portanto, é uma mente que alcançou um estágio muito elevado de meditação, onde nada lhe é superior. Portanto “superável” e “insuperável,” embora não muito precisas, parecem ser as traduções mais próximas.
18. *Samāhitaṃ* [concentrado] e *asamāhitaṃ* [desconcentrado] se relacionam com o tipo de *samādhi* (concentração) que já foi conquistado; estados de concentração que são chamados *upacāra* (concentração aproximada, isto é, que está chegando próximo a um nível de absorção) e *appanā samādhi* (absorção ou concentração atingida). *Asamāhitaṃ cittaṃ* portanto descreve um estado mental sem essa profundidade de concentração.
19. *Iti ajjhattaṃ....bahiddhā....ajjhatabhiddhā vā cittānupassī viharati* [Assim ele permanece observando a mente na mente internamente... externamente... ambos interna e externamente]. Referindo-se à mente (e na seção seguinte, aos conteúdos mentais) esta frase tem sido interpretada às

vezes no sentido de que o meditador observa sua própria mente (internamente) e a mente dos outros (externamente). Isto só pode ser feito por um meditador altamente desenvolvido; portanto não é uma instrução prática para a maioria das pessoas.

Nesta seção pede-se que o meditador experimente diretamente a mente na mente (*citte cittānupassī*). Isto pode ser feito somente observando-se o que quer que surja na mente. Da mesma forma como o corpo foi experimentado por intermédio daquilo que surgisse no corpo (isto é, sensação) a mente é experimentada somente quando algo surge na mente (isto é, os conteúdos mentais). Quando a mente está observando os objetos internos – seus próprios estados mentais internos – está observando a mente na mente internamente.

Observar a mente e seus conteúdos mentais externamente significa observar pela experiência que todo objeto que entra em contato com mente-corpo por intermédio de qualquer uma das seis portas sensoriais (isto é, um estímulo externo) causa uma reação interna. Qualquer visão, som, sabor, cheiro, toque ou pensamento resulta em uma sensação que a mente sente. Naturalmente, os estados internos e as sensações mentais que resultam do contato com os objetos externos irão misturar-se e fluir juntos.

Portanto, vemos novamente a importância da afirmação do Buda: *Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*.

Tudo que surge na mente flui junto com sensações. (*Āṅguttara -nikāya VRI III. Dasakanipāta*, 58; PTS V.107):

Seja o objeto interno ou externo, se a mente permanece dentro do corpo observando as sensações, então é a experiência direta da mente e dos conteúdos mentais, de uma maneira tangível, que permite ao meditador experimentar

com facilidade a natureza impermanente da totalidade do fenômeno mente-matéria.

20. *Pañcā upādānakkhandhā* [os cinco agregados do apego] consistem em: *rūpakkhandha* (o agregado material) conectado com *kāya*, (corpo) e quatro *nāmakkhandhā* (agregados da mente) que são:

*viññāṇakkhandha* (o agregado da consciência);  
*saññākkhandha* (o agregado da percepção);  
*vedanākkhandha* (o agregado do sentir as sensações no corpo);  
*sankhārakkhandha* (o agregado da reação).

*Pañcā upādānakkhandhā* são agregados de apego de duas maneiras. São os objetos básicos aos quais nos apegamos por causa de nossa ilusão de que os cinco juntos constituem “eu,” “mim.” Além disso, o surgir contínuo dos agregados – com o sofrimento que acompanha o ciclo de vir a ser – ocorre por causa do apego a este “eu” ilusório. Os agregados e o apego andam sempre juntos, exceto no caso de um *arahant*, que tem *pañca khandhā*, os cinco agregados, mas sem qualquer apego por eles; nenhum *upādāna* (apego) é possível para tal pessoa.

21. Aqui *dhamma* deve ser compreendido como a lei da natureza, a natureza da lei em sua totalidade. Em um nível superficial *dhammavicaya* [investigação de Dhamma] pode ser compreendido como significando a investigação intelectual da lei. Mas, para tornar-se um fator de iluminação, *dhammavicaya* deve ser transformado em uma investigação pela experiência – experiência direta do fenômeno do surgir e do desaparecer no nível das sensações.
22. *Pīti* [êxtase] é difícil de traduzir. O termo é traduzido frequentemente como: “alegria,” “deleite,” “bem-aventurança” ou “emoção.” Cada uma dessas palavras

- transmite pelo menos parcialmente o significado de um estado mental e físico agradável. Para que *pīti* seja transformada em um fator de iluminação, deve ser experimentada em sua natureza verdadeira como efêmera, surgindo e desaparecendo. Somente assim o meditador pode evitar o perigo de apegar-se ao estado agradável deste estágio.
23. Da mesma forma que o fator de iluminação precedente, *passaddhi* [tranquilidade], somente se transforma em um fator de iluminação quando experimentada como impermanente, *anicca* – surgindo e desaparecendo. Aqui, o perigo para o meditador é que este estágio de tranquilidade profunda seja confundido com o objetivo final do *nibbāna*. Esta ilusão profunda (*moha*) é removida pela experiência de *anicca* enquanto se experimenta esta tranquilidade.
  24. Nos textos, *byādhī* [doença] é às vezes incluída e às vezes omitida.
  25. Aqui é muito claro que o termo *dukkha* [dor] está relacionado com o corpo, e *domanassa* [aflição] com a mente. Portanto, *sukha* (prazer corporal) está relacionado com o corpo, *somanassa* (prazer mental) com a mente e *adukkhamasukkha* (nem doloroso nem agradável), que é neutro, está relacionado com ambos, corpo e mente.
  26. A palavra *loke* [mundo] tem um grande alcance de significação: “universo,” “mundo,” “região,” “povo.” Nesta seção inteira é usada em relação a tudo que se experimenta em qualquer dos seis sentidos e ao processo inteiro do contato entre os sentidos e seus objetos respectivos. Assim, neste contexto, *loke* deve ser compreendido como o “mundo” do fenômeno mente-corpo. Portanto o “mundo” inteiro pode ser experimentado diretamente no nível das sensações do corpo que resultam de qualquer uma destas interações.

27. Vitakko [formação de conceito] refere-se à concentração inicial da mente em um objeto. Contrasta com vicāro [pensamento contínuo] no parágrafo seguinte, que se refere a uma concentração da mente mantida em um objeto.

Na seção posterior, que se refere aos *jhānas* (veja pp. 72,73), a tradução reflete mais diretamente esta relação uma vez que o contexto é de profunda absorção no objeto de meditação, em lugar de um contexto onde impurezas mentais estão surgindo.

28. Evam [desta maneira], conforme explicado por todo o sutta, é atapi sampajano satima (firme com consciência de mente e corpo no nível das sensações e com compreensão completa da impermanência ). De forma a atingir esses resultados garantidos, a continuidade deve ser sampajannam na rincati ([o meditador] não perde a compreensão constante e completa da impermanência nem mesmo por um momento.
29. O estágio final de libertação de um *arahant*.
30. O estágio de um *ānagāmi* [não retorno] é o terceiro e penúltimo estágio de libertação.

**Informações adicionais sobre Meditação  
Vipassana:**

**Dhamma Santi** – [info@santi.dhamma.org](mailto:info@santi.dhamma.org) Brasil

**Dhamma Makaranda** – [info@makaranda.dhamma.org](mailto:info@makaranda.dhamma.org)  
México

**Dhamma Venuvana** – [info@venuvana.dhamma.org](mailto:info@venuvana.dhamma.org).  
Venezuela.

**Vipassana Argentina** – [info@ar.dhamma.org](mailto:info@ar.dhamma.org)

**Vipassana Chile** -- [info@cl.dhamma.org](mailto:info@cl.dhamma.org)

**Para outros contatos no mundo  
e na América Latina, acesse:  
[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)**