

Sila

Zitat

Die **Fünf Silas** oder **Pancasila** (Pali *pañcasīla*, skt. ????????, IAST *pañcaśīla*) bezeichnen im Buddhismus die grundlegenden Übungsregeln (pali *sikkhāpada*) zur Entwicklung von **Sittlichkeit** (pali *sīla*). Die Silas sind praktische Zusammenfassungen von Übungsvorsätzen für die Entwicklung des Tugendabschnittes des Edlen **Achtfachen** Pfades (Rechte Rede, Handlung und Lebensweise) und als Gegenstand der **Achtsamkeit** im täglichen steten Verhalten zu verstehen. Die Einhaltung von Silas oder Verhaltensregeln erfolgt anfänglich auf Vertrauen (**saddha**), gewonnen aus grober Einsicht über den Nutzen des Verhaltens, im Hinblick auf Ursache und Wirkung (**Karma**) und fördert die Gewissensruhe, die zur Erlangung angemessener **Konzentration** und Einsichtgewinnung erforderlich sind. Gleichzeitig schützt die Einhaltung von Silas vor Verletzungen anderer sowie seiner selbst und trägt zur Harmonie im Umfeld und im Alltag bei.

Zitat

Die formale Annahme der **fünf Tugendregeln** (Pali: *pañca-sīla*) erfolgt durch die verbale oder zumindest geistige Wiederholung der einzelnen Regeln. Die Formel für das Vorhaben zur Einhaltung dieser Übungsregeln fällt nach der Anfrage und Zufluchtnahme (hier aus der Theravada-Tradition in Pali):

- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens von Leben zu nehmen an.*
- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens vom Stehlen (nehmen was nicht gegeben ist) an.*
- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens von sexuellem Fehlverhalten an.*
- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens vom Lügen (Unwahrheit Sprechen) an.*
- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens von der Annahme berauschender Mittel, die zur Gewissenlosigkeit führen, an.*

Neben den 5 Silas, die das ethische Grundgerüst für buddhistische Laien bilden, gibt es im Theravada zu bestimmten Zeiten erweiterte Regeln. Sie ergänzen die fünf Silas um drei weitere Regeln

Zitat

- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens von Essen zu verbotener Zeit an.*
- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens von Tanzen, Singen, Musik, Unterhaltungsveranstaltung zu besuchen, tragen von Schmuck, Gebrauch von Duftstoffen, und Verschönerung des Körpers mit Kosmetik, an.*
- *Ich nehme mich der Übungsregel des Abstehens vom liegen auf hohen und üppigen Liegen an.*

[wiki acht sila](#)

[wiki fünf sila](#)