

# RADYKALNA TERAPIA

WSKAZANIA BUDDYJSKIE WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

**LILY DE SILVA**



e-mail: [sasana.pl@gmail.com](mailto:sasana.pl@gmail.com)  
website: <http://sasana.wikidot.com>



Pięć Wskazań to podstawowy kodeks moralny buddyzmu, przestrzegany codziennie przez świeckich buddystów wraz z przyjęciem Trzech Schronień i uważany za niezbędny fundament życia, rządzonego przez Dhammę. Pięć Wskazań składa się z pięciu zasad praktyki powstrzymywania się:

- od zabijania,
- od kradzieży,
- od niewłaściwego zachowania seksualnego,
- od fałszywej mowy,
- od stosowania używek.

Pięć Wskazań stworzonych zostało, aby zdyscyplinować i oczyścić trzy aspekty ludzkiego działania — ciało, mowę i umysł. Powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży, niewłaściwego życia seksualnego, dyscyplinuje działania cielesne. Powstrzymywanie się od fałszywej mowy, dyscyplinuje działania werbalne. Na podstawie tego czwartego wskazania oczekuje się także, aby człowiek unikał pomówień, obraźliwej i bezmyślnej mowy. Podwójna dyscyplina ciała i mowy ma zbawczy wpływ na czystość umysłu, chociaż całkowita czystość umysłu może nastąpić skutecznie jedynie poprzez *bhavana*, rozwój mentalny lub medytację. Piąte wskazanie przeciwko używaniu środków odurzających próbuje ochronić władze umysłowe od degeneracji złych nawyków. Człowiek pod wpływem używek nie ma nad sobą żadnej kontroli, a zatem z łatwością ulega pokusie pogwałcenia pozostałych czterech wskazań.

Tradycyjnie Pięć Wskazań uważanych jest za nieodłączną część moralności, postęp na drodze do wyzwolenia. Jednak te Pięć Wskazań ma także ważny związek ze współczesnym społeczeństwem. Człowiek we współczesnym świecie żyje w krytycznym stanie choroby — choroby zakorzenionej w moralnym niedbalstwie. Pięć zasad praktyki tworzą kręgosłup etyki buddyjskiej, oferując lekarstwo na tę chorobę. Jest to radykalna terapia, ponieważ uderza w sam korzeń problemu. Mam nadzieję, że uda mi się to pokazać poprzez przeanalizowanie każdego ze wskazań.

## Wskazanie powstrzymywania się od zabijania

Dzisiejszy świat nękanym jest różnymi rodzajami konfliktów: etnicznymi, rasowymi, religijnymi i ideologicznym. Wiele państw zdaje się być rządzonych terrorem. Wojna jest nie tyle zagrożeniem co nieustającą rzeczywistością na całym globie. Użycie siły nuklearnej w czasie wojny jest ogólnoswiatowym zmartwieniem. Produkcja broni palnej jest kwitnącym przemysłem. Czy wojny pojawiają się z powodu istnienia broni palnej, czy też broń palna istnieje z powodu wojen? Te dwie kwestie tworzą błędne koło i można by zapytać, czy konflikty nie są wzniecane drogą manipulacji, aby stworzyć gotowy rynek zbytu dla kwitnącego przemysłu zbrojeniowego.

W dzisiejszych czasach dostępna jest wystarczająca ilość siły nuklearnej, aby wysadzić naszą planetę kilka razy. Broń chemiczna i biologiczna, która jest zdolna do spowodowania niewyobrażalnego cierpienia, zaprojektowana została do zabijania ludzi i pozostawienia budynków w stanie nienaruszonym. Należy zdać sobie sprawę, z tego, że okrucieństwo jawnie dehumanizuje ofiarę, jednak sprawców także, jedynie w bardziej subtelny sposób. Pojawia się pytanie, czy w dzisiejszych czasach, w których ludzkość jest w szczytowej formie zaawansowania technologicznego, życie uważane jest za bardziej czy mniej wartościowe, w porównaniu ze wcześniejszymi okresami w historii.

Jeśli wybuchnie wojna światowa, nie będzie żadnego zwycięzcy, który mógłby się cieszyć zwycięstwem, ponieważ ofiary i ludzie nie zamieszani w wojnę, zostaną unicestwieni. Nareszcie zrozumiano powiązanie tej nieuchronnej katastrofy z nuklearną siłą, stąd niedawne negocjacje na temat kontroli zbrojeń. Ale pytanie o to jak wartościowe jest życie człowieka dla drugiej osoby, pozostaje nadal aktualne.

Gdy skupiamy uwagę na niepewnej sytuacji, z którą w dzisiejszych czasach mierzy się człowiek, zaczynamy doceniać i podziwiać prawdziwą wartość i znaczenie wskazania powstrzymywania się od zabijania. Gdyby tylko społeczność naukowa dumnego, współczesnego świata zauważyła to proste, moralne wskazanie o nietykalności i świętości życia, być może wtedy skoncentrowałaby się na konstruktywnym użyciu nauki. Najbardziej paradoksalne i wręcz śmieszne jest to, że współczesny człowiek jest na tyle lekkomyślny, aby szczyścić się bezprecedensowymi osiągnięciami naukowymi, które w rzeczywistości doprowadzają cały gatunek ludzki nad samą krawędź katastrofy.

Militaryzm nie jest jedynym szkodliwym wynikiem braku poszanowania dla życia. Daje się to w wyraźnym stopniu odczuć także w agrokulturze. Dozwolone użycie środków owadobójczych, chwastobójczych i nawozów chemicznych, spowodowało skażenie gruntu o katastrofalnych, długoterminowych konsekwencjach. Naturalna chemiczna i bakteryjna równowaga gleby została zakłócona. W wyniku tego żyzność i wydajność gleby zmniejsza się w alarmującym tempie. Również rzeki i morza zostały zanieczyszczone odpadami chemicznymi, a w niektórych rejonach rzeki stały się niezdolne do podtrzymywania życia organizmów żyjących w wodzie. To wszystko niekorzystnie wpłynęło na życie ludzkie. Dopóki człowiek nie zmieni swego postępowania poprzez radykalne przekształcenie swego podejścia, ten niebezpieczny trend będzie wróżył katastrofę. Powrót do wartości moralnych wydaje się warunkować przetrwanie.

Innym haniebnym, nieludzkim działaniem, o którym czasem słyszymy, jest powszechne występowanie farm dziecięcych w krajach Trzeciego Świata, gdzie rzekomo niechciane dzieci sprzedawane są do banku narządów ludzkich, aby dostarczyć organów i tkanek na potrzeby transplantologiczne. Człowiek drży i przepełnia się odrazą na ten bezduszny i haniebnym brak szacunku dla życia drugiego człowieka.

Pieniądze, status i władza wydają się być kryteriami, na podstawie których określa się wartość ludzkiego życia w porównaniu z innymi. Czy cywilizowany człowiek z czystym sumieniem może wykorzystać życie jednej jednostki, aby uratować inną? To pokazuje stopień, w którym został on zdehumanizowany. Dyscyplina moralna to paląca potrzeba wpojenia człowiekowi wewnętrznej wartości i godności całej ludzkości.

## Wskazanie powstrzymywania się od kradzieży

Bezprawie i wszelkiego rodzaju sprzeniewierzenia są w dzisiejszych czasach rozpowszechnione do niespotykanego stopnia. Media przepełnione są niepokojącymi wiadomościami o kradzieżach kieszonkowych, korupcji, szmuglowaniu, zorganizowanych napadach rabunkowych, szantażowaniu, porwaniach samolotów, itp. Dzisiejsze społeczeństwo nabrało tak przewrotnych wartości, że czasem śmiało przestępstwa cklowie zmieniane są jako akty waleczności. Poza tak rażącymi przestępstwami, współczesne społeczeństwo winne jest także subtelnym form sprzeniewierzeń, które przynoszą daleko idące negatywne efekty.

Człowiek zużywa nieodnawialne zasoby naturalne, narażając swoje własne przetrwanie. Dobra o niższej wartości produkowane są z krótkim terminem ważności, aby rynek mógł odnieść korzyści ze swoich szybko produkowanych zamienników. Człowiek, który poddawany jest praniu mózgu poprzez komercyjne reklamy, by uwierzył w zalety konsumpcji, w rzeczywistości zużywa zasoby ziemi w stopniu, który zagraża nienarodzonym jeszcze generacjom. Czy nie jest to kwestia kradzieży praw przyszłych pokoleń? Jeśli gospodarstwo domowe przygotowało jedzenie wystarczające dla dziesięciu osób, ale to wszystko zjedzone zostało przez cztery, nie wahalibyśmy się nazwać takiego zachowania samolubnym i niemoralnym. Ale kiedy człowiek zużywa nieodnawialne zasoby ziemi, bez wzięcia pod uwagę przyszłych pokoleń, to wtedy jesteśmy wystarczająco naiwni, aby nazwać to rozwojem i postępem.

Na świecie poddaje się zniszczeniu tysiące ton nadwyżki jedzenia, aby zapobiec spadkom cen rynkowych, podczas gdy miliony ludzi jest niedożywionych i umierających z głodu. W obecnych czasach, w których techniki przechowywania żywności i sieć transportowa są dobrze rozwinięte, a ludzie we wszystkich częściach świata są świetnie poinformowani o sytuacji w innych krajach, przerażające jest widzieć bezsensowne marnotrawstwo nadających się do użytku dóbr i zupełny brak osób odczuwających altruizm.

Niekontrolowana zachłanność człowieka jest dziś podstawową przyczyną cierpienia. Bezsensowny wyrąb lasów w regionach górskich doprowadził do niebezpiecznej erozji gleby. Wielokrotnie konsekwencją tego były potężne lawiny błotne, niszczące całe wioski i zabijające setki istnień ludzkich. Zniszczenia wyrządzone lasom tropikalnym, zmieniły warunki klimatyczne planety. Naukowcy ostrzegają przed niebezpieczeństwem wzrostu globalnej temperatury oraz przed topnieniem gór lodowych w regionach polarnych. Jeśli do tego dojdzie, w ciągu następnego stulecia bardzo gęsto zaludnione tereny przybrzeżne wszystkich kontynentów zostaną pochłonięte przez morze.

Te i wiele innych klęsk spowodowanych jest przez rozrośniętą do niebotycznych rozmiarów chciwość współczesnego człowieka. Pierwszym krokiem do ograniczenia chciwości jest obserwacja drugiego wskazania, którego pozytywnym aspektem jest brak ostentacyjności i umiejętność bycia zadowolonym z prostego życia, w którym potrzeby, a nie pożądaniasą zaspokajane.

## Wskazanie powstrzymywania się od niewłaściwego zachowania seksualnego

Gardząc obyczajami seksualnymi z ery przedindustrialnej, współczesny człowiek tak bardzo zanurzył się w bezmyślną, nieskrępowaną przyjemność, że kilka ostatnich dekad nazwano rewolucją seksualną. Odkrycie antykoncepcji uwolniło mężczyzn od odpowiedzialności, która przyszła w skutek zaakceptowania seksu i zmysłowości jako trendu społecznego. Wszelkie rodzaje seksualnego zachowania praktykowane są z nieskrępowaną otwartością. Homoseksualizm, miłość lesbijska, seks przedmałżeński i pozamałżeński stały się szeroko rozpowszechnionymi zjawiskami. Nieporównanie często ukazywane są zdrożne akty kazirodztwa i gwałtów. Wykorzystywanie seksualne dzieci wewnątrz kręgu rodzinnego jest tak powszechne, że w Wielkiej Brytanii powstała usługa telefoniczna, nazwana Childline (Linia Dziecka), która specjalizuje się doradztwem dla wykorzystywanych dzieci. Szacuje się, że organizacja ta otrzymuje ponad 1000 telefonów dziennie!

Negatywne skutki tej pobłażliwości pojawiały się stopniowo. Poziom rozwodów stał się alarmująco wysoki, ponieważ pary nie są w stanie utrzymać stabilnego, trwałego i zdrowego emocjonalnie związku. W rozbitych domach najbardziej ucierpiały dzieci, a duża ilość dorosłych stała się narkomanami i przestępcami. Obecnie poważnym problemem społecznym jest przestępczość młodocianych. Zorganizowane zostały publiczne instytucje, które dbają o niechciane dzieci i resocjalizują narkomanów i przestępców. Niekiedy, w czasie kłótni rodzinnych dzieci bite są aż do śmierci, dlatego podjęte zostały działania w kierunku poradzenia sobie z przemocą w rodzinie. Aborcje stały się tak powszechne, że są obecnie tematem debat moralno-prawnych i badań kliniczno-medycznych.

Choroby przekazywane drogą płciową roznoszone są w zawrotnym tempie — do tego stopnia, iż przyjęło to niemal rozmiar epidemii. Cały świat doznał brutalnego szoku, gdy pojawiła się przerażająca choroba AIDS, Zespół Nabytego Niedoboru Odporności (Acquired Immune Deficiency Syndrome), na którą naukowcy z całego świata próbują — jak dotąd bezskutecznie — odnaleźć efektywne lekarstwo. Tajemnicą poliszynela jest także fakt, że jedną z przyczyn raka szyjki macicy u kobiet jest współżycie z kilkoma partnerami.

Człowiek obciążony różnorodnymi problemami socjologiczno-ekonomicznymi, związanymi z industrializacją i urbanizacją, musi się dodatkowo mierzyć z problemami rodzinnymi i zdrowotnymi. Relacje międzyludzkie stają się powierzchowne i kruche, a duża liczba ludzi okazuje się wyobcowana, sfrustrowana, chora umysłowo, nie posiadająca poczucia sensu i celu. Wyobcowane jednostki nie mają przyjaciół, do których mogłyby się zwrócić po radę, a ponieważ są one już skłócone z religią, to aby zapewnić pewną dozę ulgi, na scenie pojawia się psychiatria.

Nie powinniśmy zapominać, że człowiek ewoluując od barbarzyństwa do cywilizacji zawdzięcza to życiu rodzinnemu. Miłość matki do jej dzieci odegrała w tym marszu ważną rolę, a rodzina była istotną jednostką społeczną, która dawała nowo przybyłemu pokrzepienie i bezpieczeństwo, których bardzo potrzebował. Współczesny człowiek w swojej chciwości do przyjemności zmysłowych poświęcił świętość tej ważnej instytucji i zaczął

tonać w owych przyjemnościach, których tak bardzo pragnął. Trzecie wskazanie stworzone zostało jako nieodłączna część kodeksu dyscypliny, obowiązkową dla ludzi świeckich, co w rzeczywistości ma ich chronić przed katastroficznymi klęskami [w sferze moralnej — przyp. red.].

## Wskazanie powstrzymywania się od fałszywej mowy

Gdy samolubna pogoń za osobistym zyskiem i przyjemnością w dużej mierze decyduje o ludzkich działaniach, wtedy w społeczeństwie nie można się spodziewać panowania wysokiego poziomu uczciwości. W dzisiejszych czasach występuje niezgodność pomiędzy słowami, a czynami, nawet na najwyższych poziomach władzy państwowej. Narody ustanawiają dyplomatyczne relacje jako gest przyjaźni i dobrej woli, ale od czasu do czasu słyszymy, jak oskarżają się nawzajem o korzystanie z usług szpiegowskich, w celu wybadania spraw wewnętrznych drugiej strony. Ukazuje to, iż istnieją podwójne standardy i podwójne układy i często pomimo fasady przyjaźni, pojawia się obustronna nieufność i podejrzliwość na poziomie międzynarodowym.

Słyszymy także o przypadkach obozów terrorystów w niektórych państwach, w których to szkoli się mężczyzn do działań wojennych i partyzanckich, aby zdestabilizować rząd innego, przyjaznego państwa. Niektórzy przywódcy pokazując bardzo przyjazną twarz, działają na podstawie złowrogich, obłudnych motywów, aby ustabilizować swoją własną pozycję polityczną kosztem innych.

Ostatnio gazety donosiły także, iż statek obładowany toksycznymi odpadami chemicznymi płynął z anonimowego państwa do niezidentyfikowanego celu. Mówi się, że ostatecznie rozładował swój „ładunek” na przybrzeżnej farmie w Nigerii, kupując zgodę biednych farmerów bez wiedzy rządu nigeryjskiego.

Od czasu do czasu słyszymy także doniesienia o skandalicznym zachowaniu ze strony przywódców narodowych. W niektórych przypadkach, gdy ich szczerść i uczciwość stanęła pod znakiem zapytania, nacisk publiczny zmusił ich do rezygnacji ze stanowiska. Niektórzy zostali pokonani w czasie wyborów, z powodu zachowań niezgodnych z etyką. Gdy ci, którzy zajmują najwyższe społeczne i polityczne pozycje skłaniają się to takiej nieuczciwości, człowiek na ogół nie może oczekiwać podtrzymania w społeczeństwie standardów moralnych.

Zgodnie z Buddyzmem, ludzie rządzący powinni dawać dobry przykład swoim podwładnym, poprzez podtrzymywanie wysokiego standardu moralności w swoim publicznym i prywatnym życiu. Powinni to być ludzie o wysokiej uczciwości i postawie moralnej, którzy potrafią wyegzekwować szacunek i lojalność innych. Gdy rządzący są niesprawiedliwi i zdemoralizowani, wartości społeczne obniżają swój poziom, a społeczeństwo stopniowo pogrąża się w anarchii i chaosie (*sabbam rattham dukkham seti raja ce hoti adhammiko*, A.ii, 74-76).

Ponieważ człowiek jest zwierzęciem społecznym, to strategią przetrwania jest wzajemna zależność. Nieszczerość osłabia podstawy społeczeństwa i cała struktura społeczna

rozpada się za sprawą obustronnej nieufności. Siła militarna nie może przynieść społeczeństwu jedności i harmonii. To władza moralna przepełnia życie społeczne sprężystością i siłą.

## Wskazanie powstrzymywania się od stosowania używek

W dzisiejszych czasach produkcja napojów alkoholowych jest jednym z najbardziej dochodowych przemysłów na świecie, a rynek przepełniony jest różnymi markami alkoholu. Na Sri Lance budżet państwowy jest w znakomity sposób powiększany przez dochody ze sprzedaży alkoholu, a konsumpcja drogich alkoholi zagranicznych uważana jest za luksus wyższej klasy społecznej. Wartości zostały tak wypaczone, że w dzisiejszym społeczeństwie to abstynent się niepokoi. Jedynie człowiek ze skrupułami i silnym charakterem może odmówić drinka na przyjęciu, pomimo zakłopotania spowodowanego wzięciem go za nudziarza lub za urzędnika w przebraniu. Faktem jest także to, że wielu alkoholików zaczynało od picia dla akceptacji społecznej.

Alkoholizm i nadużywanie narkotyków są palącymi problemami współczesnego społeczeństwa. Rujną fizyczne i umysłowe zdrowie uzależnionych. Człowiek nie musi być nałogowym pijakiem, żeby paść ofiarą choroby. Według Brytyjskiego pisma medycznego, osoby pijące piwo codziennie, są o dwanaście razy bardziej zagrożone rakiem jelit, niż osoby nie pijące. Donosi się także, iż nawet stosunkowo skromne picie towarzyskie przez kobietę w ciąży, może uszkodzić płód. Takie dzieci są potem nienaturalnie małe, czy też mają małe główki lub rozbiegane oczy. Są to efekty związane z tym, co nazywane jest zespołem alkoholowym płodu (FAS; Fetal Alcohol Syndrome), który w swojej skrajnej formie powoduje powstanie zniekształconych rysów i niedorozwiniętego mózgu. Alkohol powoduje także nienaprawialne zniszczenia komórek mózgu u dorosłych, nawet jeśli jest spożywany w małych ilościach, podczas gdy większe ilości mogą zniszczyć ważne organy ciała. Natomiast nadużywanie narkotyków jest jeszcze bardziej szkodliwe.

Buddyzm zdając sobie w pełni sprawę ze szkodliwych efektów stosowania używek, włączył powstrzymywanie się od ich stosowania do podstawowych wskazań moralnych. Niebezpieczeństwa powodowane używkami, wymieniane są w wielu mowach Buddy, z których najbardziej znaną jest Sigalovada Sutta (D.iii,182). Oddawanie się używkom powoduje klęskę ekonomiczną. Epizod z życia Mahadhanasetthi (DhA.iii,129), który roztrwonił olbrzymią fortunę na picie ze złymi przyjaciółmi i na starość został żebrakiem, jest klasycznym przykładem, do którego odnieść się można w tekstach Pali, gdy mowa o bogatym człowieku zrujnowanym przez alkohol.

Używki mogą powodować spory, kłótnie i przemoc w rodzinie. Rozbicie życia rodzinnego często spowodowane jest uzależnieniem od alkoholu i narkotyków, a to niesie ze sobą cały łańcuch innych — wiążących się z tym — problemów społecznych. Suttę głoszą, że słabe zdrowie i zła reputacja także są spowodowane nawykiem stosowania używek. Ponadto niszczą one wszelkie hamulce i osłabiają mądrość. Sytuacja ta została trafnie

podsumowana przez współczesnego pisarza, który powiedział, że świadomość człowieka jest rozpuszczalna w alkoholu.

Zarówno większość przestępstw, jak i poważnych wypadków samochodowych swoją przyczynę mają w spożywaniu alkoholu i zażywaniu narkotyków. Pomimo niszczycielskich efektów jakie wywołuje alkohol w społeczeństwie, to różnorodne reklamy zaśmiejają media, przedstawiając alkohol jako integralną część dobrobytu, a naśladowanie tego powinno być marzeniem przeciętnego człowieka. Ludzie muszą być jednak edukowani i przekonywani nie tylko do złych efektów używek, ale także do wartości jaką ma siła woli i charakteru, aby oprzeć się pokusom. W te sidła wpadnie jedynie ten, kto ma słaby charakter.

Człowiek powinien także nauczyć się rozwijać przychylne nastawienie do swego ciała i umysłu. Odpowiedzialność za te instrumenty działania leży po stronie człowieka, i to w jego interesie jest by były utrzymane w zdrowiu i sprawności. W buddyjskiej medytacji miłującej dobroci człowiek jest najpierw uczony, jak rozwinąć życzliwy stosunek do samego siebie. Słowa „Obym miał się dobrze i był szczęśliwy” są cicho i uważnie powtarzane kilka razy każdego dnia, na początku medytacji, aby wpoić w umysł współczujące podejście do siebie samego. Gdy ten życzliwy stosunek zakorzeni się głęboko w umyśle, osoba medytująca będzie się stopniowo powstrzymywać od nawyków, które są szkodliwe dla jej ciała i umysłu. Najważniejszym obowiązkiem tych ludzi, którzy zdali sobie sprawę, że dzisiejsze społeczeństwo jest w niebezpiecznym stanie, jest wytworzenie — wszelkimi możliwymi sposobami — zmiany w podejściu człowieka i uratowanie go od zagrożeń jego własnego poczynania.

## Wymiar moralny

Dzisiejszy człowiek nauki wydobyl wiele sekretów natury i nauczył się jak kontrolować fizyczne siły wszechświata. Ale musi się jeszcze nauczyć panowania nad siłami społecznymi i psychologicznymi, które wpływają na jego istnienie, a także na relacje z bliźnimi i środowiskiem. Mimo iż człowiek tego nuklearnego wieku wydaje się być gigantem intelektualnym, który osiągnął cuda technologiczne, emocjonalnie jest zwykłym karłem, który zrobił zaledwie kilka kroków poza erę kamienia łupanego. Pewien pisarz porównuje współczesnego człowieka do osoby, której jedna noga przywiązana jest do samolotu, a druga do furmanki zaprzęgniętej do wołu. Zatem rozwój człowieka jest całkowicie asymetryczny, a ten brak równowagi psychologicznej wydaje się być w dużej mierze odpowiedzialnym za kryzys sytuacji, którą napotyka. Potrzebny jest rozwój osobowości jako całości, a żeby tak się stało, absolutnie niezbędne jest doskonalenie wymiaru moralnego.

Posiadamy zasady ruchu drogowego, aby ułatwić jego płynny przepływ. Mimo iż wydają się one nakładać ograniczenia na wolność jednostki, to w rzeczywistości dają wszystkim wolność poruszania się. Zasady moralne są podobne do zasad ruchu drogowego. Nakładają pewne ograniczenia w podwójnym celu. Po pierwsze dają najwyższy stopień zadowolenie człowiekowi w długiej perspektywie. Po drugie nie dopuszczają go do powstrzymywania



bliżnich od realizacji ich własnych przyjemności. Prawa moralne koordynują różne aspekty ludzkiego doświadczenia, tak że nie występują już żadne konflikty wewnątrz człowieka i pomiędzy ludźmi.

Konflikty, terroryzm i wojny muszą być zrozumiane jako zewnętrzne objawy wewnętrznej dysharmonii człowieka. Skoro jednostka ma gwałtowne myśli, to dlatego w społeczeństwie istnieje przemoc. Zdeprawowany umysł niesie ze sobą cierpienie. To jest odwieczna prawda. Jeśli tęsknimy za szczęściem, wtedy musimy skupić uwagę na zdrowych myślach i działać na ich podstawie. Wtedy szczęście podążać będzie za nami, bez wysiłku, jak cień (por. Dhammapada — przyp. red.). Aby wyćwiczyć umysł w zdrowych myślach i zdrowym podejściu, nasze fizyczne i słowne czynności muszą zostać zdyscyplinowane i to właśnie robi Pięć Wskazań. Kontrolują one destruktywne potencjały i ucłowieczają drapieżne zwierzęta w nas samych.

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/desilva/bl123.html>

Źródło: © 1991 Lily de Silva

Access to Insight edition © 2005



Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: <http://SASANA.PL/>

Tłumaczenie: Maudgalyayana