

Die Zehn Regeln des Vereinten Geistes (Die Zehn Zen Silas)

1. Regel: **Bejahe das Leben und töte nicht.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des immerwährenden Dharma, keinen Gedanken der Zerstörung hegen -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Töten genannt.

2. Regel: **Übe Freigebigkeit und nimm nichts, was nicht gegeben.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des unerreichbaren Dharma, keinen Gedanken des Erlangens hegen -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Stehlen genannt.

3. Regel: **Die Sexualität nicht missbrauchen.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des unbefleckten Dharma, dem Anhaften nicht nachgeben -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Missbrauch der Sinne genannt.

4. Regel: **Übe Aufrichtigkeit und sprich keine Unwahrheiten.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des unerklärbaren Dharma, nicht einmal ein einziges Wort sagen -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Lügen genannt.

5. Regel: **Halte Deinen Geist klar und trübe ihn nicht durch Alkohol oder Drogen.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des ursprünglich reinen Dharma, nicht unwissend sein -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Gebrauch berauschender Mittel genannt.

6. Regel: **Sieh die Perfektion und sprich nicht über die Fehler anderer.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des fehlerlosen Dharma, keine falschen Reden führen -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Kritisieren anderer genannt.

7. Regel: **Realisiere selbst und andere als eins. Setze andere nicht herab.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des auf Gleichheit beruhenden Dharma, nicht unterscheiden zwischen selbst und anderen -

Wird die Regel vom Abstandnehmen sich selbst zu erhöhen und andere zu schmälern genannt.

8. Regel: **Sei freigiebig und nicht zurückhaltend im Weitergeben des Dharma.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des alldurchdringenden Dharma, kein Anhaften an einer Form -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Zurückhalten des Dharma genannt.

9. Regel: **Verwirkliche Harmonie und vermeide den Zorn.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des selbstlosen Dharma, kein Denken an das Selbst -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Zorn genannt.

10. Regel: **Erkenne die Einheit und äußere dich nicht abfällig über die Drei Juwelen.**

Das Wahre Selbst ist klar und offensichtlich -

In der Sphäre des einen Dharma, keine dualistische Anschauungen von lebenden Wesen und Buddhas haben -

Wird die Regel vom Abstandnehmen vom Missbrauch der Drei Juwelen genannt.