

# MƯỜI GIỚI SA DI-SADINI

Sư Ông Làng Mai

## **-Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng**

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện sẽ không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

## **-Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu**

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bắt công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trú hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

## **-Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh**

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

## **-Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ

khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào ngoài tăng thân con và bất cứ về một đạo tràng nào khác, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật.

### **-Giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố**

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ồm đàu của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

### **-Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức**

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hàng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

### **-Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lỗi tiêu khiển trần tục**

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kích động và đứt ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

### **-Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa**

Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiểu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

**-Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng**

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

**-Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải**

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vững chãi và thành thơi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.