

8 ПРЕДПИСАНИЙ БУДДИЗМА

1. Я стараюсь избегать убийства живых существ.
2. Я стараюсь избегать воровства и присвоения вещей без спроса.
3. Я стараюсь избегать сексуальных контактов.
4. Я стараюсь не говорить неправду или использовать грубую речь.
5. Я стараюсь не употреблять алкоголь и другие вещества, ведущие к безответственному поведению (наркотики)
6. Я стараюсь не принимать твердую пищу в период с 12 часов дня до восхода солнца
7. Я стараюсь избегать развлечений, включая музыку и кино, носить украшения, использовать косметику, парфюм.
8. Я стараюсь избегать сна на высокой или роскошной кровати.

Следование этим предписаниям помогает практикующим скорее достичь осознанности и концентрации.