

Recytacja przy posiłkach

1 Przed posiłkiem

Pięciorakie pouczenie

1. Pomyśl skąd pochodzi ten pokarm i ile pracy kosztował.
2. Jedz tyle, ile uczyniłeś dobrego.
3. Strzeż się, abyś nie był rozproszony ani chciwy.
4. Jemy nie dla przyjemności, ale po to, aby utrzymać zdrowie naszego ciała.
5. Jedz po to, abyś mógł urzeczywistnić prawdę.

Potrójne ślubowanie

Przy pierwszym łyku ślubujemy
nie czynić więcej złego.

Przy drugim łyku ślubujemy
czynić tylko dobro.

Przy trzecim łyku ślubujemy
ocalić wszystkie istoty.

Tak całkowicie wypełnimy Drogę Buddy.

2 Po posiłku

Skupienie po posiłku

Spożyliśmy ten pokarm,
otrzymaliśmy nowe siły,
jeśli nie będziemy samolubni,
wszystkie istoty otrzymają cudowną moc.