

De fem forskrifter

- 1. *Afstå fra at tage livet af følende væsener.* ***
- 2. *Afstå fra at tale usandhed.***
- 3. *Afstå fra at tage det der ikke er dit.***
- 4. *Afstå fra seksuel utroskab i handling eller fantasi.***
- 5. *Afstå fra brugen af berusende midler.* ****

* Denne forskrift kræver nøje overholdelse af en vegansk eller lakto-vegetarisk kost. Hverken kød, fisk, fjerkræ eller æg (befrugtede eller ubefrugtede) må indtages.

** Denne forskrift omfatter undgåelse af alle gifte af enhver art, såsom alkohol, narkotika, tobak, spil, pornografi, overdrevent voldelige film eller litteratur.