



# **OS 16 PRECEITOS (VOTOS) DO BUDISMO SOTO ZEN**

## **Os Três Refúgios**

1. Eu tomo refúgio no Buda.
2. Eu tomo refúgio no Dharma.
3. Eu tomo refúgio na Sangha.

## **As Três Resoluções Gerais**

1. Eu decido evitar o mal.
2. Eu decido fazer o bem.
3. Eu decido libertar todos os seres sencientes do sofrimento.

## **Os Dez Preceitos Cardeais**

1. Eu decido não matar, e sim cuidar de toda forma de vida.
2. Eu decido não tomar o que não é dado, e sim respeitar a propriedade alheia.
3. Eu decido não utilizar mal a minha sexualidade, e sim ser cuidadoso e responsável.
4. Eu decido não mentir e nem falar com falsidade.
5. Eu decido manter a minha mente clara, não abusar do álcool ou outros intoxicantes, e nem levar os outros a fazê-lo.
6. Eu decido não falar sobre as falhas de outros, mas sim ser compreensivo e solidário.
7. Eu decido não enaltecer a mim mesmo e desfazer os demais, mas sim superar as minhas próprias limitações.
8. Eu decido não ser avarento e nem abusivo quanto à ajuda espiritual ou material aos outros.
9. Eu decido não alimentar a raiva e o ressentimento, mas sim praticar a paciência.
10. Eu decido não caluniar ou desrespeitar os Três Tesouros (Buda, Dharma e Sangha).