

PĀRAMĪ

十波罗蜜



波罗蜜字卡指出如法生活的重点，  
提醒我们如何在日常生活中实践佛法。  
下载字卡在您的手机或平板上，当生活中出现杂染时，  
翻阅它们或许能为您点亮一盏明灯。

停个10秒钟，问问自己：现在，重要的是什么呢？  
翻阅一张张字卡，找出当下最能引起共鸣的字卡。

请稍等。。

现在，重要的是什么呢？

# 和藹 · 共享

*dāna* (布施)

体会共享的乐趣，  
认识我们来这世界必将遭遇苦、悲、病、死，  
我发愿尽所能的捐助各种形式的资源，  
善待每个生命、协助复原和提出明智的建议。

# 道德操守

*sīla* (戒)

领会信心是来自于自身的气节风骨  
和尊重每个人，我励志陶养身语意的清静，  
转念敌意和不仁，  
断除贪心和操弄他人的动机。

# 放下·从简

*nekkhamma* (舍离、出离)

领悟安乐源于谦虚、  
快乐和容易满足的心，  
我下定决心舍离非必需的物品与财产，  
降低购物欲，避免成为物质主义的俘虏。

# 透彻·智慧

*paññā* (智慧)

学习认识这颗心的方法，  
我追求有觉知的验证理所当然的念头是否可信，  
并且仔细的反思前因后果，  
得以破除心中的不公正。

# 活力

*viriya* (精进)

透过观察自己什么情况活力充沛、  
感到焦急或昏沉，  
了解我能力的极限，将饱满的活力着重于  
自己灵性的裨益和对社会的贡献。

# 耐心

*khanti* (忍辱)

了知到宽广的气度和持续修行的价值，  
我愿意放下己见，  
摒除性格的菱菱角角和打开狭隘的心胸。

# 诚实

*sacca* (谛)

有智慧的建立人际关系，  
以诚实为彼此互信的基石，  
我树立志向放下自己偏颇的执念和不正当的行为。

# 决心

*adhiṭṭhāna* (决意)

意识心的坚定，我立定志向向善，  
一方面摆脱摇摆不定，  
另一方面朝向般涅槃精进用功。

# 善意

*mettā* (慈心)

感受一颗温暖的心所带来的幸福，  
我愿意培育同情心和同理心。  
阻挡批判自己和过分挑剔他人的心念，  
我努力增长慈心，而非助长完美的理想。

# 平静·稳定的心

*upekkhā* (舍心)

认识平静是即便有压力的情况下，  
保持开放和稳定的心，  
当疾病和健康、指责和赞美、失败和成就到来，  
我决意保持觉知，不受干扰。



PĀRAMĪ

十波罗蜜

AJAHN SUCITTO  
SIMPLE CHINESE EDITION

2024 © AMARAVATI PUBLICATIONS

CITTAVIVEKA.ORG

THESE CARDS ARE OFFERED FOR FREE DISTRIBUTION, PLEASE DO NOT SELL THEM.

DIGITAL ISBN: 978-1-78432-224-3

FOR PERMISSION TO REPRINT, TRANSLATE OR PUBLISH  
THIS CONTENT IN ANY FORMAT OR MEDIA PLEASE CONTACT  
AMARAVATI PUBLICATIONS AT PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG.

IF YOU WISH TO TRANSLATE THIS TEXT IT MUST BE TAKEN FROM THE ORIGINAL ENGLISH

DESIGN AND TYPOGRAPHY: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

THIS WORK IS LICENSED UNDER THE CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION  
NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENSE  
TO VIEW A COPY OF THIS LICENSE:  
VISIT [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4,0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4,0/)