

PĀRAMĪ

十波罗蜜



波羅蜜字卡指出如法生活的重點，
提醒我們如何在日常生活中實踐佛法。
下載字卡在您的手機或平板上，當生活中出現雜染時，
翻閱它們或許能為您點亮一盞明燈。

翻閱一張張字卡，找出當下最能引起共鳴的字卡。
停個10秒鐘，問問自己：現在，重要的是什麼呢？
翻閱一張張字卡，找出當下最能引起共鳴的字卡。

請稍等..

現在，重要的是什麼呢？

和藹 · 共享

dāna (布施)

體會共享的樂趣，
認識我們來這世間必將遭遇苦、悲、病、死，
我發願盡所能的捐助各種形式的資源，
善待每個生命、協助復原和提出明智的建議。

道德操守

sīla (戒)

領會信心是來自於自身的氣節風骨和
尊重每個人，我勵志陶養身語意的清淨，
轉念敵意和不仁，斷除貪心和操弄他人的動機

放下·從簡

nekkhamma (捨離、出離)

領悟安樂源於謙虛、快樂和容易滿足的心，
我下定決心捨離非必需的物品與財產，
降低購物慾，避免成為物質主義的俘虜。

透徹·智慧

paññā (智慧)

學習認識這顆心的方法，
我追求有覺知的驗證理所當然的念頭是否可信，
並且仔細的反思前因後果，
得以破除心中的不公正。

活力

viriya (精進)

透過觀察自己什麼情況活力充沛、
感到焦急或昏沉，了解我能力的極限，
將飽滿的活力著重於
自己靈性的裨益和對社會的貢獻。

耐心

khanti (忍辱)

了知到寬廣的氣度和持續修行的價值，
我願意放下己見，
摒除性格的菱菱角角和打開狹隘的心胸。

誠實

sacca (諦)

有智慧的建立人際關係，
以誠實為彼此互信的基石，
我樹立志向放下自己偏頗的執念和不正當的行為。

決心

adhiṭṭhāna (決意)

意識心的堅定，我立定志向向善，
一方面擺脫搖擺不定，
另一方面朝向般涅槃精進用功。

善意

mettā (慈心)

感受一顆溫暖的心所帶來的幸福，
我願意培育同情心和同理心。
阻擋批判自己和過分挑剔他人的心念，
我努力增長慈心，而非助長完美的理想。

平靜·穩定的心

upekkhā (捨心)

認識平靜是即便有壓力的情況下，
保持開放和穩定的心，
當疾病和健康、指責和讚美、失敗和成就到來，
我決意保持覺知，不受干擾。

PĀRAMĪ

十波罗蜜

AJAHN SUCITTO

TRADITIONAL CHINESE EDITION

2024 © AMARAVATI PUBLICATIONS

CITTAVIVEKA.ORG

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

DIGITAL ISBN: 978-1-78432-225-0

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/)