

10 Pāramī's

Gebaseerd op de Paramatthadīpanī, commentaar op de Cariyāpiṭaka

	Kenmerk	Functie	Manifestatie	Naaste oorzaak
	Het welzijn van anderen bevorderen	Anderen helpen	Wensen voor het welzijn van anderen	Groot mededogen - vaardige methoden
Dāna Geven / Vrijgevigheid	Loslaten	Verdrijft hebzucht naar wat kan worden weggegeven	Niet-gehechtheid	Een object dat kan worden losgelaten
Sīla Deugd / Moraliteit	Ordering	Onberispelijk gedrag	Morele zuiverheid	Morele schaamte en morele vrees
Nekkhamma Verzaking	Onthouding van zintuiglijk genot en van bestaan	Het vaststellen van hun onbevredigendheid	Het zich ervan terugtrekken	Spirituele urgentie: bewustzijn van de pijn van verlangen
Paññā Wijsheid	Doordringen van verschijnselen overeenkomstig hun ware aard	Verlicht het objectveld	Niet-verwardheid	Concentratie: inzicht in de vier edele waarheden
Viriya Energie	Inspanning	Versterkt de beoefening	Onvermoeibaarheid	Spirituele urgentie: een aanleiding om energie op te wekken
Khanti Geduld	Aanvaarding	Ontwikkelt volharding	Tolerance - non-opposition	Seeing things as they are
Sacca Waarachtigheid	Niet-bedrieglijkheid in spraak	Ontwikkelt authenticiteit	Excellentie	Eerlijkheid
Adhiṭṭhāna Vastberadenheid	Standvastigheid	Handhaaft helderheid	Vasthoudendheid	Spirituele urgentie: factoren van verlichting
Mettā Liefdevolle vriendelijkheid	Vriendelijkheid (bevordert het welzijn van anderen)	Verwijdert wrok	Vriendelijkheid	Het goede in andere levende wezens zien
Upekkhā Gelijkmoedigheid	Neutraliteit bevorderen	De dingen onpartijdig zien	Tot rust komen van aantrekking en afkeer	Kamma begrijpen