

25 項日常生活之慈愛精進 – Venerable Luang Phor Gunhah Sukakamo

1. 我會致力在每天生活裏，保持一顆真摯平和的心，直至我最後的一口氣。
2. 我會致力讓自己愉快地工作。
3. 我會盡心、盡力、盡責地工作。
4. 我會致力以宏大的慈愛待人。
5. 我會小心謹慎地計劃我的生活開支。
6. 我不會參與非法賭博。甚或賭波、賭馬或其他與運動有關的合法博彩。我不會服用毒品，亦不會行邪淫。
7. 我會感恩雙親，及所有對我有恩惠的人。
8. 對我的父母、領導、長輩，我不會惡口或粗聲駁斥，亦不會責罵我的下屬。
9. 我樂意聽取下屬、同事及其他人的意見。
10. 我不會蔑視他人，亦不會欺凌弱小，包括自己的配偶及孩子。
11. 我會時刻保持覺醒，並致力淨化身、口、意，以保持最清明的本性。
12. 我會終生守持五戒。
13. 在佛教的聖日裏，無論在家或在寺院，我都遵守八關齋戒，除非有病。
14. 我不生別人的氣。我會盡量改善自己。
15. 我不會因過責人，卻會自我反省不足。

16. 我會遠離惡口，不罵兒孫下屬，或與配偶爭吵。(淨化口業才能虔誠祈念)
17. 我絕不說別人的閒話。
18. 我誠心誦經祈念，禮拜佛陀，視為每天的必修功課。
19. 我會覺醒、快樂地呼、吸。注意放鬆。
20. 我堅持每天靜坐五分鐘以上，一天不缺。
21. 行、往、坐、卧，我都保持身心歡喜，作為「心」的鍛煉。
22. 我不會想得太多，無論想過去，或想未來。我要活在當下，在當下下功夫。
23. 我會盡量增強自己對人、對事的能耐。因為「忍辱」是重要的修持。
24. 我會盡量放下我執我見，如喜惡、貧富、老病、甚或牽掛兒孫的事。這樣才能圓滿修行上的智慧，得解脫之法。
25. 從今日起直至生命最後一刻，我會全心全意灌注在聖因、聖果的修持，以「大般涅槃」(Nirvana)為人生最終目標。假若我不捨受、想、行、識、欲望的追逐，我只會不斷輪迴。我要努力清淨身、口、意三業，直至能了生脫死，以達「大般涅槃」(Nirvana)。