

The 8-fold Path in daily lives 日常中的八正道

RIGHT(正確)	HARMONIOUS (和諧)
1. Right View (正見) / sammā-ditthi	<u>Harmonious Perspective (和諧的洞察力)</u> 這種客觀而關鍵不執取私我，會讓生活過得幸福。
2. Right Thought (正思維) / sammā-sankappa	<u>Harmonious Imaging (和諧的形象)</u> 提起微笑和大笑的形象，使頭腦變得輕盈，銳化正念。
3. Right Speech (正語) / sammā-vācā	<u>Harmonious Communication (和諧的溝通)</u> 略帶微笑及輕鬆地笑可利修行，這種形式就是和諧的溝通，就是對自己身心的對話。
4. Right Action (正業) / sammā-kammanta	<u>Harmonious Movement (和諧的行動)</u> 與正念有關，就是在正念中注意心的轉變及關注力。然後用 6R 將不善的心態轉移到善心所，保持輕鬆的心態，盡可能地微笑。
5. Right Livelihood (正命) / sammā-ājīva	<u>Harmonious Lifestyle (和諧的生活方式)</u> 讓微笑和輕輕笑成為日常生活中的新習慣。事情變得更容易，更輕鬆，亦能培養耐心。
6. Right Effort (正精進) / sammā-vāyāma	<u>Harmonious Practice (和諧的實踐)</u> 4 個步驟： 1) 察覺當心是不善時，思想及感覺亦不善。 2) 放下及放鬆這不善的思想/感覺，微笑和四笑。 3) 將這個輕鬆的心帶回善心所。 4) 保持客觀無我的狀態。
7. Mindfulness (正念) / sammā-sati	<u>Harmonious Observation (和諧的覺察)</u> 當微笑時導致心輕安，覺性及正念提高。
8. Concentration (正定) / sammā-samādhi	<u>Harmonious Collectedness (和諧的定聚)</u> 正定通過不同的層次而心處一境性。心變得警覺、平靜且沉著的 - 能夠在沒有干擾或沉重的情況下完全處於當下。笑一笑生活過得更容易！