

誠實正直的「空」

作者：坦尼薩羅尊者

譯者：一意孤行

儘管佛陀的教義非常精深，但什麼是智慧，他用一個簡單的實驗來衡量。他說，你自己要去學會做那些——雖然你不喜歡，但知道結果會是幸福的——事情，並且要避免去做那些——你喜歡做，但知道結果會是痛苦和傷害的——事情，要做到這個地步，你才算是有智之士。

他是因為洞察到了，由「動機推動的行為」對塑造我們的幸福與悲傷、快樂和痛苦的體驗，具有如此極端重要的意義，才得出這個「智慧」的標準。「行為」如此重要，卻又如此頻繁地被誤導，所以「智慧」必須同時從戰術性和策略性下手，才能培養出真正有益的「行為」。「智慧」必須戰勝短視的偏好，才能帶來持久的幸福。

因為佛陀用「由動機推動的行為」及「行為的結果」來看待一切經驗層面的問題，無論是粗淺的還是精深的經驗，因此他衡量智慧的「戰術性標準」也適用於所有層次，從簡單的「心胸寬廣的智慧」到「空的智慧」和「究竟的覺悟」。「智慧」之所以在所有層面上都配得上稱作智慧，那是因為它一點就亮。它改變了你的行動以及由此帶來的快樂。要做到這一點，它需要誠實正直的品格：願意誠實地看待你行為的結果，承認你造成了傷害，並改變你的方式，這樣你就不會再犯同樣的錯誤。

這項智慧標準最驚人之處在於它是如此開門見山和直接地氣。乍一聽到聽到可能會令人感到驚愕，因為我們大多數人並不認為“佛教智慧”會是如此的貼近常識和直截了當。相反，「佛教智慧」一詞讓人聯想到更抽象、矛盾的教義，完全與「常識」背道而馳——「空」就是一個典型的例子。我們聽過這樣的說法，「空」的意思是，任何東西都沒有內在固有的存在(*inherent existence*)。換句話說，從終極層面來看，事物並不是我們傳統上所認為的「某些東西」。它們是「過程」，與它們所依賴的所有其它的「過程」都是分不開的。這是一個哲學上很誘人去思索的話題，但要鼓勵你寒冷的早晨早起打坐，或者說服你放棄傷害性的癮好，它沒多大用。

例如，如果你有酒癮，不是因為你感覺到那酒精裡面有什麼固有的存在。這是因為，根據你計算出來的結果，酒精帶來的即時愉悅超過了它對你生活造成的長期傷害。這是一個通用的原理：執著和上癮不是形而上學的問題。他們是戰術層面的問題。我們執著於事物和行為，不是因為我們認為它們“是什麼”（它們是什麼），而是因為我們認為它們可以為我們的幸福「做一些什麼」(*what they can do*)。如果我們一直高估它們帶來的快樂並低估它們帶來的痛苦，我們就會繼續黏在它們上面，無論我們從終極意義上理解它們是什麼。

因為問題屬於戰術層面，所以解決方案也必須是戰術性的。治療上癮和執著的方法在於，透過擴大你對行動的力量感和可能成就的幸福的認識，來重新訓練你的想像和動機。這意味著學習對自己的行為及其後果變得更加誠實和敏感，同時放飛自己的想像力，去掌握通往缺點更少的、更大幸福的新路徑。形而上學的想法有時可能會拿來用一下，但重要性最多只擺在第二位。很多時候它們是無關緊要的。即使你認為酒精及其帶來的快樂「不實在」，但只要你認為它傷害不大，你仍然會去追求快樂。有時，用形而上學角度來理解「空」的思想實際上可能是有害的。如果你開始鑽進這種想法中，認為飲酒造成的傷害以及因飲酒而受到傷害的人是「空無實質」的，你就可以找到繼續飲酒的理由。因此，形上學的「空性」(*metaphysical emptiness*)¹教義無法通過佛陀自己的智慧標準測試。

這裡諷刺的是，把「空」解釋為「沒有實質存在」的觀念與佛陀本人所說的「空」沒有絲毫關係。他關於「空」的教義——正如最早的佛教典籍《巴利文

¹ 譯者註：這裡的字面意思可以翻成“形而上學的空”，但是根據漢地佛教傳統上的使用習慣，這完全等同與“空性”一詞。

經典》中所記載的那樣——直接涉及「行為、以及行為的結果」，與快樂和痛苦的問題相關。想要根據這些教義來理解和體驗到「空」，不需要複雜的哲學思辨，而需要的是一種個人誠實正直的品格：願意承認自己行為背後的實際動機以及它們所造成的實際利益和傷害。由於這些原因，這種「空」的解釋版本才與「智慧」的培養密切相關，這種智慧才能達到佛陀測驗你智慧高低的那項常識性標準。

佛陀關於「空」的教誨（體現在兩部大經和幾部小經之中）對「空」有三種顯著不同角度的定義：進入禪定的方法，意識及其對境的屬性，以及某種「定境」。儘管這三種「空」的定義各不相同，但它们最終都指向同一条路徑，從痛苦中「解脫」。要了解為何如此，我們需要逐一研究「空」的三種定義。在這個過程中，我們會發現，它們每一種定義都將佛陀測驗智慧的常識性標準應用到內心的細微動作中去了。但要理解這個測試標準是如何應用於細微層面的前提是，我們必須先了解它是如何應用於更粗淺層面中的行為的。關於這一點，我們如何在日常生活中如何培養智慧，沒有什麼比佛陀給他兒子「羅睺羅」的建議更好的開場白了。

生活中的智慧

佛陀告訴當時七歲的「羅睺羅」，以他的思想、語言、身體行為作鏡子。換句話說，就像你用鏡子來檢查你臉上是否有污垢一樣，羅睺羅也應該用他的行為來了解他的內心是否還有不純淨的東西。在他採取行動之前，他應該嘗試預測行動的結果。如果他看到這些行為會對自己或他人造成傷害，他就不應該繼續採取行動。如果他預見到不會造成傷害，他就可以繼續採取行動。如果在做某事的過程中，他發現該行為造成了意想不到的傷害，他就應該停止該行為。如果他沒有發現任何傷害，他可以繼續這樣做。

如果在他做完之後，他發現該行為從長期來看，還是會造成某種傷害，他應該參考另一個修行中人的做法，了解他以前是怎麼做的，以及他是如何不再這樣做的，然後決心不要重犯這樣的錯誤。換句話說，他不應該因為向他尊敬的人坦白自己的錯誤而感到尷尬或羞愧，因為如果他開始向他們隱瞞自己的錯誤，他很快也會開始向自己隱瞞。另一方面，如果他看到該行

為沒有造成任何傷害，他應該為自己在修行中的進步而感到高興，並繼續他的訓練。

這種反省的正確名稱並不是「淨化自我」。這就是「淨化行動」。你將對好壞的判斷從你的「自我的感覺」那裡繞開，因為它們會用自滿和內疚來捆綁你。相反，你直接專注於「動作」的本身，圍繞在那個點上的判斷可以讓你從錯誤中吸取教訓，並從你做對的事情中找到健康的快樂。

當你不斷以這種方式反思時，它的用途很多。首先，它迫使你誠實地面對自己的「動機」和「行為」造成的影響。這裡的「誠實」是一個簡單的原則：你不會事後添加任何合理化理由來掩蓋你實際做過的事情，也不會試圖透過否認來減損實際發生事實。因為因為人們通常對真相的反應是感到尷尬或害怕，而你將這種誠實應用於這一塊心域，所以它不僅僅是簡單地記錄事實而已。它也需要道德上的「正直」。這就是為什麼佛陀強調「道德是智慧的先決條件」，並宣布最高道德原則是「絕不說謊」的戒律。如果你不養成承認令人難堪的事實的習慣，那麼整個真相就會離你而去。

這種反思的第二個目的是強調了你行動的重要性。你會發現你的行為確實會帶來快樂和痛苦。第三，你獲得了不背負羞恥感或悔恨感地從錯誤中學習的修行經驗。第四，你意識到，你越誠實地評估自己的行為，你就越有能力朝正向的方向改變自己的行為方式。最後，你會培養善意和慈悲心，因為你決心只按照不傷害任何人的「動機」行事，並且你不斷專注地培養這種「不傷害」的技術，當作你的首要任務。

所有這些功課對於培養智慧都是必要的，而且是能夠通過佛陀智慧測試標準的那種智慧；你最後會發現，它們與“空”的第一個定義直接相關，即它一種禪修的要領。事實上，這種定義之下的「空」只是將羅睺羅所接受的觀察日常行為的教法直接擴展到去觀察內心世界中「想」(perception)的動作之上而已。

「空」——禪修的要領

「空」作為禪修的一種要領，是三種「空」的定義中最基本的一種。以這種要領為背景，“空”意味著“沒有擾動不安”，或者換句話說，沒有苦。你把心導入禪定，然後檢查你的定境，檢查該境界中是否有微細的擾動不安或壓力。當你發現某種擾動不安時，你順藤摸瓜回到「想」上面來——那個內心給境界貼的標籤或認知的動作——也是該禪定的基礎。然後，你放棄這種「想」，是為了啟用另一種更精微的「想」，這種「想」會導向一種內在更少不安幹擾的定境。

在解釋「空」意義的經文(中部MN 121)，佛陀以一個直接的比喻開場來說明，「空」是一種禪修的要領。他和阿難當時住在一座廢棄的宮殿裡，現在那裡是一座安靜的寺院。佛陀告訴阿難，要留意並懂得欣賞這座寺院是如何擺脫了它舊時作為宮殿時的喧囂——金銀、象馬、男女聚集時的擾動不安。唯一剩下的擾動只是僧侶們在共同禪修所引起的。

佛陀把他的思想見解打成一個比方，來展開說明「空」是一種禪法。(巴利語中「修道院」或「住所」一詞修道院也有「態度」或「方法」的意思，因此強化這一明喻。)他描述了一位在森林中冥想的僧人，他心裡只留意一個想法：他自己現在身處林野之中。僧侶讓自己的心專注並享受「林野」這一種「想」。然後，他在心裡退後一步，觀察並欣賞著這種「想」中沒有了他遠離的村裡的生活('村落想')所帶來的擾動不安。唯一剩下的是與「林野想」相關的擾動不安——例如，對森林暗藏危險升起的任何情緒反應。正如佛陀所說，僧侶精準地看到了該「想」之中哪些擾動不安是沒有的；至於那些剩下的擾動不安，他精準地看到，「就是它了」。換句話說，他沒有增加任何東西，也沒有減少任何東西。這樣，他就進入了一種純淨的、不扭曲境界的「空」的禪境之中。

然後，注意到專注於「林野想」所固有的擾動不安，僧侶放棄了這種「想」，並用一種更精微的「想」取而代之，一種更少引起擾動不安的「想」。他選擇了「地」這個元素('地大')，從腦海中排除了大地上的丘陵和峽谷的任何細節，只是簡單地註意到它是「土」這一件事。他重複了他對「林野想」的

處理過程——融入「大地想」，完全沉浸其中，然後退後一步，發現其中沒有與「林野想」相關的干擾，而剩下唯一的干擾是那些基於「大地想」的單一心境造成的。

然後，他以更精細的「想」重複同樣的過程，進入無色界禪那或禪定中：「空無邊處定」，「識無邊處定」，「無所有處定」、「非想非非想處定」，「無想定」。

最後，他意識到，即使是這種「無想定」的意識狀態也是架構出來的、需要意志用力的，於是放下了在內心繼續上造作任何東西的慾望。這樣，他從「漏」中解脫——「欲貪」、「有」（再形成）、「看見」、「無明」——這些都會「冒泡泡」一樣地湧出來，形成進一步的「有」。他觀察到，這種「解脫」仍然有六根世界的運作所帶來的干擾，但它已經沒有任何的「漏」（empty of fermentation），任何進一步的痛苦和壓力的潛力都消失了。佛陀總結說，這就是進入了那個純淨、未經扭曲的「空」，它是非凡的、無與倫比的。這就是他自己所安住的「空」，瓦古以來，從未有過，也永遠不會被超越。

在整篇描述中，「空」意味著一件事情：沒有擾動不安或壓力。禪修者要學習把沒有不安的擾動視為一項正面的成就，任何剩餘的心所造成的擾動，無論多麼微細，都要當作問題去解決。

當你將擾動不安理解為一種微細的傷的時候，你會發現這種對「空」的描述與佛陀對「羅睺羅」的教誨之間存在的關聯。僧侶沒有將「定境」視為衡量「自我認同」或「自我價值」的標尺——認為修出了一種更純淨、更廣闊、更與存在基礎合一的「自我」——而是簡單地從「動作及其結果」的角度來看待「定境」。就像佛陀通常對「羅睺羅」關於「行為動作」（action）的評論一樣，同樣的原則也適用於禪修層面。

在這裡，「動作」就是那個「想」，它是你「定境」的基礎。不斷重複「想」這個動作，直到你完全熟悉它，你才能進入這種境界。正如「羅睺羅」透過觀察對自己或他人造成的明顯傷害來發現其行動的後果一樣，在這裡，你透過

觀察內在動作產生的擾動不安有多少來發現專注於此「想」的後果。當你感覺到有擾動和不安時，你可以改變你的內在動作，將注意力轉移到更精細的「想」之上，直到最終你可以完全停止心境的架構。

從「羅睺羅」的教導中可以推導出禪定修行核心的兩個重要原則。第一個是「誠實」：不加修飾或掩蓋的能力，不為實際存在的擾動不安找理由解釋，同時也不去掩蓋它的存在。這種「誠實」其中的一個不可或缺的部分是：將事物簡單地視為行動和結果的能力，而不用「我是」的「慢」(conceit)來解讀它們。

第二個原則是「慈悲心」——結束痛苦的願望——因為無論你在哪裡找到壓力和煩惱的根源，你都會不斷努力擺脫它們。這種「慈悲心」的結果不僅延伸到你自己，也延伸到他人。當你不用壓力來壓垮自己時，你就不太可能成為別人的負擔；你也更有能力在需要的時候幫助他們分擔壓力。這樣，「誠實正直」和「慈悲同情」的原則就為通往解脫的智慧打下了基礎，即使是最精深的智慧表現。

培養空無煩惱的過程不一定一帆風順。它一直都需要意志力來放棄任何的黏著。這是因為，要慢慢了解禪修中的「想」是某種「動作」，其中一個重要的步驟是要學會安住於它，沉迷於它——換句話說，盡情地享受它，甚至達到執著的程度。這是寧靜在禪修中所扮演的角色之一。如果你沒有學會享受禪修，享受到一直不停地想修下去的程度，你就不會熟悉它。你不熟悉它，就不會對其結果升起洞見。

然而，除非你已經用（佛陀對）羅睺羅的那一段教導來修行過，有過克服更粗糙執著的經驗，否則就算你知道執著禪定會造成負面影響（disturbance），你的洞察力也會缺乏完整性(integrity)。因為你沒有任何處理粗大執著的修行經驗，所以你無法以一種可靠的方式挖鬆你細微的執著。你首先需要養成檢視自己行為及其後果的道德習慣，在親身經驗中堅定地奉行避免傷害的價值，無論那傷害多麼微細。只有這樣，培養「空」所需要的技術你才具足了，而「空」又是以純淨和不扭曲境界的方式進入禪定的方法，這將帶你一路達到預期的目標。

「空」—所有意識與其對境的屬性

「空」作為一種屬性，被用作修行的分水嶺時，它會導向類似的進程，但途徑有所不同。「空」，從它是一種禪法的角度看，關注的是擾動不安和壓力（苦）的問題，而「空」，從它是一種屬性的角度看，它關注的是「我」和「非我」的問題。「空」作為一種禪修方法，下手之處是寧靜，而「空」作為一種屬性，其源頭是基於洞見。

佛陀在一篇短經中描述了這種「空」（相應部SN 35:85）。阿難再次作為對話者，以一個問題作為開場白：世界以何種方式是「空」的？佛陀回答說，所有六種感官意識（六識）及其對象（塵），從一個人的自我（“我”）和任何屬於自我的東西（“我所”）的方面來說，都是“空”的。

經文沒有給出進一步的解釋，但相關的經文表明，這項洞見可以透過兩種方式之一付諸修行實踐。第一種方法，首先是去思索佛陀關於「我」的說法，以及如何將「我」的各種觀念理解為內心活動的不同形式。第二種方法，我們將在下一節中討論，是去修一種『任何事物中皆空無「自我」』（all things being empty of one's self）²的知見（perception「想」），以此作為某種甚深禪定的基礎。然而，正如我們將要看到的，這兩種修行的戰術動作最終都會回歸到第一種「空」的定義形式，也就是要把「空」看作是某種角度切入的修行方法，以完成覺醒之路。

佛陀在談到「自我」時，拒絕說它是存在還是不存在，但他詳細描述了心是如何發展出「自我」的觀念的，它是一種建立在「貪」（craving）之上的戰略格局。為了追求幸福，我們反覆地進行著佛陀所說的「建造自我」（I-making「建造我」）和「建造我的所有」（my-making「建造我所」）（的心行），試圖對快樂和痛苦加以控制。因為「建造我」和「建造我所」都是動作，所以它們屬於佛陀對「羅睺羅」的教導範圍。每當你做這些事時，你應該檢查它們是否會導致痛苦；如果是，你應該放棄它們。

² 譯者註：此處並不是指「萬物空無自性」的形上學的判斷。換句話說，這裡說的意思是：不要把「自我」代入一切境界之中去，只把一切境界看作是境界本身，和「自我」無關。

這是我們小時候就學到的顯而易見的道理。如果你一定要說姐姐的一塊糖是你的，你就會和姐姐打架。如果姊姊比你塊頭大，你最好不要把糖說成是你的。我們成長過程中有實際意義的教育大部分都放在，去發現在什麼情況下圍繞某樣事物建立「自我感」是有益的，在什麼情況下則是無益的。

如果你得到「羅睺羅」受教內容的啟發，來處理你「建造我」和「建造我所」的動作，你就會極大地完善你這一方面的教育，因為你發現自己被規範著變得更加誠實、智慧和富有慈悲心，看得清楚「我」在哪一塊兒是一種負債(*liability*)，又哪一塊而是一種資產(*asset*)。在粗淺的層面上，你會發現，雖然在許多領域，「我」和「我所」只會導致無益的衝突，但在其他領域，它們卻是有益的。引導你在行動中慷慨大方、有底線原則的「自我感」是一個值得塑造、值得掌握的技術。(另一種)「自我感」也是如此，它為你的行為承擔責任，並且願意犧牲當下的小小快樂來換取未來更大的幸福。這種「我」，透過修行，將會遠離痛苦，走向更高層次的幸福。這就是最終引導你修行「禪定」的「我」，因為你會看到訓練你的「正念」、「定」和「慧」的力量所帶來的長期利益。

然而，隨著禪修，你的敏感度越來越精細，你開始注意到「我」和「我所」的心行架構(*I-making, my-making*)在心中製造出的微細的「苦」和不安。它們會讓你執著於安靜的狀態，所以你討厭任何對這個「我的」平靜的干擾。它們會讓你執著於你的洞見，接下來你圍繞著「我的」洞見產生傲慢。這會阻礙進一步的突破，因為「我」和「我的」的感覺會擋住你的視線，讓你對這些平靜和洞察底層之下細微的「苦」視而不見。然而，如果你經歷過羅睺羅受過的那種訓練，你最終慢慢會欣賞到把平靜和洞見看作是跟「自我」和任何與「自我」相關議題無關之事(empty of self and anything pertaining to self)的好處。這就是第二種「空」的定義的精髓所在。當你從自己的洞見和內心境界中去除(這是)「我」或「我的」的標籤時，你會如何看待它們？就當它們只是「苦」的生和滅就好了——不安升起了又消失了——不去給它增加或去掉什麼內容。當你按照這種「想」的模式修行時，你其實的是「空」的第一種定義形式，它是一種禪修的法。

「空」——一種定境

佛陀教導的第三種「空」——一種定境——本質上是另一種利用「空」是一切意識及其對境的屬性這一洞見，來作為獲得解脫的手段。一篇經文（中部MN 43）對此進行瞭如下描述：一位僧人在一個安靜的地方打坐，有意地「想」：把六種意識及其對境都看作是空的，裡面沒有「自我」或任何與「自我」有關的東西。當他修這種「想」時，這沒有把他的心直接帶到「解脫」，而是進入「無所有處定」，這種定有很強的平靜感。

另一篇經文（中部MN 106）進一步探討了這個主題，經文說，僧侶享受著這種平靜的滋味。但如果他只是繼續享受它，他的禪修就不會更進一步。但如果他學會將這種平靜視為一種「動作」——是架構出來的、是由意志支撐的——他就能去尋找它所引起的細微的「苦」。如果他能夠觀察到這個「苦」，只是按照其（苦）本身的方式生起和消失，既不添加任何的「想」，也不帶走任何東西，那麼他就是再次啟用了「空」作為一種禪法要領的定義。當他在定中發現任何「苦」的原因時，只要將其放空，他最終會達到最高形式的「空」，從所有的心行架構中解脫的自由。

「空」的智慧

因此，後兩種「空」最終會回歸到第一種——「空」是一種禪修的要領——這意味著這三種「空」最終都會走向同一個目的地。無論它們解釋「空」的角度是空於（痛苦/壓力）還是空於「自我」，無論他們鼓勵的是透過平靜培養洞見還是透過洞見培養平靜，它們最終都會匯歸到一個頂峰，完成契合「四聖諦」要求的修行任務：苦諦當知（全面理解苦），集諦當斷（斷除苦因），滅諦當證（體驗到苦的息滅），道諦當修（完善苦滅之道）。完成這些任務將實現「解脫」。

這個過程獨步天下之處在於，佛陀教導「羅睺羅」的「行為淨化的原則」，適用於到從最初級出發到最高深層次修行的每一步。正如佛陀告訴「羅睺羅」的那樣，這些原則是實現「清淨」的唯一之道。儘管大多數對這句話的解釋都將“清淨”定義為「戒清淨」，但佛陀將「空」定義為禪法要領的經文表明，這裡的「清淨」也意味著「心清淨」和「智慧清淨」。修行訓練的每個面向都透過從「行為及其後果」的角度來淨化，這有助於培養誠實正直的人格，願意

承認不善巧的行為，以及不斷追求結果更少傷害、更少不安和更少苦的成熟善意。

這就是這種“空”與形而上學將“空”定義為“無實質存在”³的「空性」的不同之處。然而那種對「空」的解讀（「空性」）的觀點並不一定牽扯誠實真正的品格——它嘗試的是想要描述事物本質的最終真理，而不是想如何評估行為——而這種「空」的解讀就需要（一個人）能夠誠實地評估你的内心行為及其結果。因此，誠實正直對於「空」的修行圓滿來說，就是不可或缺的。

如此一來，最高層次的智慧與明辨，主要不來自辯論與邏輯分析中所培養的知識，也不是來自「純粹的覺知」或「單純的知道」⁴所培養的知識，而是由誠實、無慢（conceit）、慈悲與善意所培養的知識中成長而來。

原因太明顯不過了，卻常常被視而不見：如果你要結束痛苦，你需要「慈悲心」來認識到這是一個有價值的目標，並誠實地承認過去歷史上你一直放逸和不必要地造成的痛苦。「無明」導致痛苦的發生，並不是因為你知道不夠多，或是哲學修養不夠精深，所以不知道「空」的真正意義。它來自於不願意承認你眼前所在做的事情顯然就是在造苦。這就是為什麼「覺醒」摧毀了「我慢」（conceit）：它不斷把你搖醒，直到你明白其實是你故意扭頭不看（willful blindness），所以才一直與不善巧的行為同流合污。這是一次洗禮的歷程。走過這趟旅程，如果你誠實的話，唯一能做的就是把心向「解脫」敞開。那就是殊勝、無上的「空」。

佛陀所建構的道路——無論是通往「空」，或是通往更初級的「行為淨化」層次——所依據的都是相同的原則，從而避免了在修行中人為地在世俗真理（世俗諦）和終極真理（勝義諦）之間製造二分法。因此，他所教導的終極智慧的修法也有助於檢驗更基本層次的修行。當你意識到對「空」的理解要是不變形的，這取決於你有沒有在對所有行為採取負責任、誠實和善良的態度時，所訓練出來的技術動作，明白這一點，你就更有可能將這種態度帶到你所做的每一件事上——無論粗細。你會更加重視你所有的行為及其後果，並且更加重視你的正直感，因為你意識到這些事情與實現「徹底解脫」

³ 譯者註：歷史上普遍的形而上學對「空」的用詞和定義是：「空性」，「性空」，了無自性。

⁴ 譯者註：這裡指的是「直觀」，或只是保持覺知，保持「知道，知道...」的不正確修法

的技術直接相關。你不能對自己的行為及其後果養成一種扔掉不管的態度，因為如果你這樣做，你扔掉的是在你獲得真正無條件幸福的機會。你說服自己在寒冷、黑暗的早晨打坐，或是某個懶洋洋的下午不碰酒杯的方法，和保證你最終能不扭曲地證悟最高寧靜的技術是一樣的。

「空」鼓勵你於一切事上都要磨練智慧，佛陀就是這樣教的。