

空與無常

佛陀告訴我們要用生活的實踐來達成目標，第一要持戒。所謂持戒的意思是，我們應該做的必須努力去做，不應該做的，對自己、對別人無益的，就不要做。一方面我們的心也是需要調整，如何調整自己的心是相當難的，最好的方法就是要修禪定的一種工夫。

所以身體行為的改善要靠持戒，心的行為改善則靠修行禪定的工夫。因此若能配合佛教的理論，認識空與無常，那就叫作智慧。如果不能配合禪定和持戒，僅僅知道無常和空，那只是知識層面的瞭解，對我們日常生活幫助不大。必須加上持戒和禪定的修持，才能夠真正在實踐上一面理解空與無常，一面使自己的生活在空與無常相應。

—法鼓文化《禪的世界》