



禅悟人生系列



空空大道

人生幸福的悟空修行课

来也空空，去也空空

以空之心镜观照世界，遍地都是幸福自在

陈佳^著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

 禅悟人生系列

空空大道

人生幸福的悟空修行课

陈佳◎

图书在版编目 (CIP) 数据

空空大道：人生幸福的悟空修行课 / 陈佳著. --北京：新世界出版社，2012.1

ISBN 978-7-5104-2465-6

I. ①空… II. ①陈… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第271086号

空空大道：人生幸福的悟空修行课

作 者：陈 佳

责任编辑：于海英 杨艳丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：220千字 印张：14.5

版次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2465-6

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

唯有空空是大道

佛语中，“空”是一种空灵、豁达、开阔、清明的境界，也是一种积极、自在、简朴、自适的生活方式，有助于修行者安顿身心，得道开悟。“色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。”这句名言出自禅宗经典《般若波罗蜜多心经》。佛家所说的“空”如温暖的日光，普照众人去往幸福的大路，又如清凉如水的月光，抚慰世人疲惫的身心，涤荡内在的尘埃。对空的修行并不是要摧毁我们生活的现实世界，而是让我们更安然更幸福地生活在现实世界。空悟，正是乱世中人的清凉剂，将生命中的迷惘、颓唐、空虚、狭隘、愤怒、仇恨化为梦幻泡影，让人们得以拥有生命中的大乐、大圆满和大自在。

现世中人奔忙劳苦，身心俱疲，而空悟对他们来说正如沙漠中陡然出现的清流，去了燥热，添了清凉。如果你感到这个物质极盛、纷繁复杂的世界不能再给你的心灵带来安稳和宁静，那么你可以尝试通过各种修身修心的方式进行自救，不要让自己的心灵在残酷现世中惶惶不知所终。

“空”并非“有”的对立面，不是什么都没有，也不是一种停滞不前的状态，相反，“空”是万事万物最真实的面貌，它存在于每个现象之中，并能够创造出无穷无尽的宇宙万象。修行者所修持的“空性”并非世人所以为的“无情”，而是一种至清至明、温暖遍照的至情。

《金刚经》中有四句偈：空身、空心、空性、空法。本书遵循“先空身，再空心”的原则，层层深入，从日常行禅到修习正念都有较详尽的叙述和解读，从一开始的行禅打坐到破执念、习气，戒嗔、痴、怒，放下，宽心，随缘淡定，带领读者回归到生命本源的圆满；用清晰晓畅的语言为读者解读“空”之中深奥难通的哲理，以便让读者在阅读本书时，通过这一系列空身、空心的方法，能够有所勘破、有所了悟，最终得到内心的安宁和悦。

当我们能够真正体悟到空的实相，进入空的境地，就超越了一切六根乃至生命的界线，得到了完全的自由，那时，欲望机巧远了，愤怒暴冲远了，彷徨迷惑远了，我们了了如如地站在一个真实而清净的地方，用我们的初心和直心生活着。这正是“万般神通皆小术，唯有空空是大道”。

空悟 还你一个清凉尘世

- 色不异空：欲望如此宏大，只有海能容得下 /2
- 无常难得久：万事万物如梦幻泡影 /4
- 浮躁：灵魂深处的隐疾 /5
- 虚空是尽头：看清浮生的本质 /7
- 倒空自己：有太多行李，就不要开始一段旅程 /9
- 回归灵魂的清澈：以空的心境观照世界 /11
- 迈向空空大道：什么带你回到真正的家 /13
- 本然的寂静：心完全醒觉，不再散乱 /15

行禅 踏出世上最安稳的步伐

- 身心一体：先空身，再空心 /18
- 悟空之旅的开始：禅修，心的导引 /19
- 寻回散逸的心：静坐一须臾，胜造七宝塔 /21
- 行亦禅、坐亦禅：平静地坐行都是修习 /23
- 断食：洁净身心的妙方 /25
- 反省自身：我们为什么只洗身体，而不洗心呢 /27
- 一身，多身：专注于自己的脚步 /29
- 精进度日：让我们的身体和心灵重新接合 /31
- 禅定：一呼一吸间，打扫了心房 /32
- 在修习中发现真正的皈依处：找到内在的和平 /35

把持 安守清净，从容处世

- 心歇处：种竹浇花，泰然无事 / 38
- 凡所有相皆虚妄：钱财会空，名声会散 / 40
- 知足常乐：让觉知之光照耀心头 / 42
- 少欲少为：一箪食，一瓢饮 / 44
- 不增不减：只要呼吸，只要走路 / 46
- 适度的智慧：坚定与喜悦的印记 / 48
- 沉五欲之沙：适可而止，步步触净土 / 50
- 清净心：从痛苦的此岸到幸福的彼岸 / 52
- 还生命本色：请唤我以真实之名 / 54
- 扎根下去：过不苦不乐的中道生活 / 56
- 从容一生：一瞥一回眸的宁静与喜悦 / 58

以心观心 幸福永远是内生的

- 你的内心洁净吗：多从自身找原因 / 62
- 灌溉美好的种子，清除心中的毒素 / 64
- 截断散乱之流：安逸是人生的无底陷阱 / 66
- 观照内心之空：看无相之界，听无声之音 / 68
- 心甘情愿地过活，一定会快乐 / 70
- 只要你简单，世界就会简单 / 71
- 心无挂碍：不是不关心，而是不动心 / 73
- 一灯除暗：抓住生命的空灵自性 / 75
- 守住一颗初心，保藏生命的灵性 / 76
- 愿心住定：只有自己才能收留自己 / 79

戒嗔 兜里不能老是揣着弓和箭

痛苦的源头不在别处：愤怒，我们的老朋友 / 82

和平条约：与痛苦、愤怒和解 / 84

在痛苦面前：随他去，不管他 / 86

沉住气，耐烦做人 / 88

心平气和：不迁怒，不贰过 / 89

生忍：生气前多想两分钟 / 91

除去唯一的敌人：湮灭愤怒的种子 / 93

每个人都会跌倒受伤：阻断愤怒的伤害 / 95

与他人交：一言一行都建立在慈悲之上 / 97

破执念 从你的心牢中解放出来

昨日之非不可留，今日之是不可执 / 100

是你的执著困住了你 / 101

钱舍出去了才是自己的 / 103

你最在乎的地方，正有你的“死结” / 105

破我执：烦恼不生，心莲绽放 / 107

活得自在：为所当为，不执一切 / 109

深刻地活在当下：愉快的旅途 / 111

回到内心的家：在当下陪伴自己 / 113

山积海深的名利：人人死后都是两手空空 / 115

为心灵除荒：你得自己挥动那只告别痛苦的手 / 117

宽心 窗帘拉开，阳光进来

- 不过一碗饭：想得开，终常乐 / 120
- 我们被困住的心：拒绝开门就永远不得解脱 / 122
- 松开手，放宽心，你可以拥有更多 / 124
- 送轮明月与人，月光也会照亮你心 / 126
- 放宽胸怀：走也方便，睡也安然 / 127
- 一切唯心造：倾听你的内心，方可拔除痛苦 / 129
- 开门见佛：狭隘和无知阻挡你的视线 / 131
- 接纳实相：认识无边无涯的自己，才能拥有智慧 / 132

放下 有时候，停下来拈花微笑吧

- 放下是德：轻装上岸，一路高歌 / 136
- 脱下华服，一无所有地过日子 / 138
- 放下别人，其实是饶过自己 / 139
- 放下即重生：悬崖撒手，自有承担 / 141
- 虚怀若谷：集群星之光，仍不如月光皎洁 / 143
- 放下身段，给自己留些余地 / 145
- 成功者的愿景：达到最高处须从最低处开始 / 147
- 独坐独安息：放下过去，放下未来 / 149
- 我在佛中且佛在我中：除去心灵上的藩篱 / 151
- 过去、未来与当下：每一分钟都是新的开始 / 153

因与缘 蛋已煮熟，你无法改变它

- 如如不动：以寻死之心活着 / 156

不计无常：对已失去的不纠结，对未得到的不憧憬 / 157

化繁就简：追随生命最根本的因缘 / 159

随顺因缘：用平常心尊重我们所拥有的 / 161

缘带来内心的富足：愈努力，愈失落 / 163

缘起性空：造化常弄人，不必太认真 / 165

顺其自然：让我们与生活握手言和 / 166

生死无常 人生不过是路过

如梦似幻：生与死不过是一场虚幻的梦 / 170

寿夭得失，都是尘埃的瞬间 / 172

生如来，死如去：我们只是生命之流的一部分 / 173

向死而生：花一开，自然会落 / 175

抛却生死：我们只经过喜悦的旅途 / 177

常乐我净：接受它，看透它，忘却它 / 179

生死随性：自自然然地活着 / 180

生如寄，死如归：我们只是回到了天上的家乡 / 182

超越生死：云没有死，只是变成了雨 / 184

淡然自若 修出莲花般的空灵洒脱

云水随缘：让波浪意识到自己也是水 / 188

空性：于万事万物，不起心，不动念 / 190

与桎梏一起生活：月亮再美，终究冰凉 / 192

寂静常然：事来时不惑，事去时不留 / 194

低头见天：倒不如向后退一步 / 196

不过一念间：随时保有大自在的微笑 / 198

不争，才是人生至境 / 200

一杯茶中的莲塘：慢慢过自己的生活 /202

宁静地安住：让心不太紧，也不太松 /204

回归本源 让心中虚妄的尘埃落定

解脱之门：空，并不意味着不存在 /208

冥想死亡：吸进一切让自己安稳的力量 /210

只要自觉心安，东西南北都好 /212

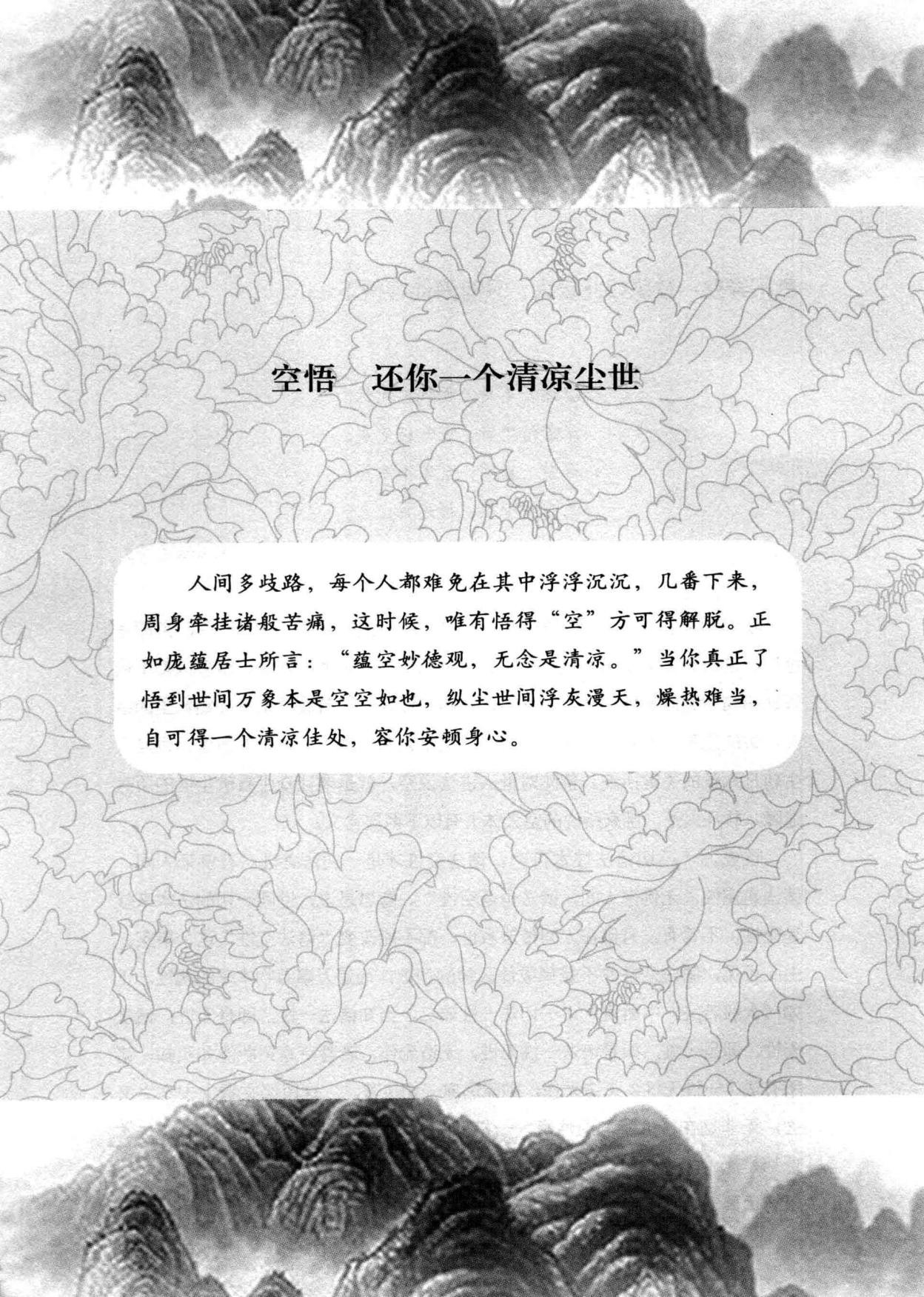
卸下虚妄的念头，重拾心灵的真实 /213

幸福，不如想象般遥远 /215

做自己的岛屿：依止自己，幸福自在 /217

无为而作：从“有为”的海洋里拔出 /219

八风不动心：自己止息一切苦，幸福恒久流传 /221



空悟 还你一个清凉尘世

人间多歧路，每个人都难免在其中浮浮沉沉，几番下来，周身牵挂诸般苦痛，这时候，唯有悟得“空”方可得解脱。正如庞蕴居士所言：“蕴空妙德观，无念是清凉。”当你真正了悟到世间万象本是空空如也，纵尘世间浮灰漫天，燥热难当，自可得一个清凉佳处，容你安顿身心。

色不异空：欲望如此宏大，只有海能容得下

有欲苦不足，无欲亦无忧。

未若清虚者，带索披玄裘。

浮游一世间，泛若不系舟。

方当毕尘累，栖志且山丘。

——晋·史宗《咏怀诗》

我们常常在现实生活中听到“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这四句话听起来不过一些“空空色色”在颠来倒去地说，很多人都不理解这四句话到底是什么意思。其实，这四句话是《般若波罗蜜多心经》里的经文，讲的是事物的自性，也就是空性。空是大乘佛法中最根本的道理，也是众生转凡入圣的关键所在。佛陀对世人讲法说空，就是要让众生看破尘世的所有迷障，转凡入圣。佛家所说的空大体上有以下两层含义：

首先，“一切诸法性本自空。诸法空性才是一切法之性。有佛来人间，诸法是空性，无佛来人间，诸法也是空性”。意思是说，世间一切的法本来就是空性，不管有没有佛在人间传法救世，都不能改变“诸法空性”这个事实。由此可见，诸法空性并不是佛或什么神的创造，而是万事万物本来的属性。正如《大般若经》中所说：“一切法一性非二，当知诸法一性，即是无性；诸法无性，即是一性；如是诸法一性无性，无造无作，若菩萨摩訶萨能如实知，诸所有法，一性无性，无造无作，则能远离一切执著。”这段经文看上去玄之又玄，无非是在告诉我们两件事，一是世间一切法都是空的，虚无的，连法本身都是无的、空的；二是告诉我们，要想达到这种空灵、不造作的境界，就只有远离一切执著。

其次，佛家常说的空，是要破除众生所有虚妄的执著。正是因为众生对世间的一切诸法样样执著，所以才会有生死轮回。佛家向众生宣扬空性之道，就是为了让众生去除对一切诸法的执著，一旦能够做到对世间诸法不执著，我们内心所具有的菩提自性就会无束无缚，无惑无动，得到光明自在，也就是说我们可以自得解脱。下面的小故事能助我们更好地理解空在现实生活中有着怎样的表现。

清代康熙年间，文华殿大学士兼礼部尚书张英的老家人与一户姓吴的人家毗邻而居。两家的祖宅相距不远，多年来一直为宅基的问题争执不下。这天，两家都要起房造屋，为争地皮，发生了一些争执。张老夫人便修书一封，要张英出面干预，解决此事。张英看完家书，立即做了首诗来劝解老夫人：“千里家书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”

张老夫人见书明理，主动把墙退后三尺；叶家见此情景，深感惭愧，也把墙让后三尺。就这样，张叶两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道，这就是有名的“六尺巷”。

张英的这首诗简单直白，却深得“空”的真味。世人无法破除迷障，都是因为解不得一个“空”字。这世上有什么能长久？秦始皇统一了六国，吞土占地不可谓不多，最后依然化身为尘，一寸土地都带不走。

我们常听到的“色不异空”，意思就是当我们没有声色、利益的贪恋，也没有五欲、尘劳的贪恋，就出离了凡夫的境界。“色”是一切有形有相有质碍的实体，一切物质形态，空与之相对，是无形无相的虚空。放眼世界，我们所看到的天空、大地、河流、屋舍、人畜等所有一切的实体都是“色”。而“空”则是一种不落任何思想观念、任何思维架构或理论的窠臼的状态。色与空是一种相互依存的关系，色存在于空里，空也存在于色里，所以佛家才会说色不异空，空不异色，因为色与空原本就是一体的。

但是，我们扪心自问，有多少人能够真正地放下尘世间的种种色呢？我们想要的太多，又总在抱怨得到的太少，内心藏着的名利欲望如此宏大，如果不将这些凡夫境界里的种种声色全部放下，进入那无形无相的虚空之中，那么只有大海才容得下我们的宏大欲望。

无常难得久：万事万物如梦幻泡影

一切有为法，如梦幻泡影，
如露亦如电，当作如是观。

——《金刚经》

我们所孜孜追求的幸福应该是从自己内心的安静与丰富中得来，世界上的种种繁华虚荣，并不能使人得到真正的快乐和幸福。因为欢快的刺激只能片刻，而无法永恒，正如佛家常说运用耳、鼻、舌、身、意所求来的感官快乐往往是暂时的，这好比看一场电影或一场音乐会，曲终，场散，终有结束的那一刻。

宋代汾阳有一位善昭禅师，得佛法奥义，修行真挚涅槃，他曾自我揶揄：“我不过是一个混日子的粥饭僧。传佛心宗，并非我的职责。”当时许多僧众、官员前后八请，求他出来讲法开示，他都坚卧草庵，不肯出山。

那时得道的僧者皆喜外出游历，到四处去看繁华世态，寻优雅风景，但善昭禅师很少出行，时人批评他缺少禅者应有的潇洒与韵味。善昭却严肃地说：“自古以来，祖师大德行脚云游，是因为圣心未通，道业未成，所以驱驰丛林，以求抉择，而不是为了游览山水，观风望景。”

正如善昭所言，自古以来，禅师之所以四处游历，只是为了感悟天地之道，而不是为享受风景之美。因为在禅师眼中，风景再繁华，也不过是风景，并不能在他们心中掀起任何波澜。出家人的生活在我们看来是很清苦的，但他们并不认为这种清苦的修行是一种苦，在他们眼里，世间的一切繁华是无常的，有生必有灭，有聚必有散，有合必有离，有繁荣必然有颓废，一切皆如梦幻泡影，不必过于在意。他们坦然接受眼前的得失，在这繁华喧嚣的无常世界享有一片安静的心空，把浮生看做一场梦。

人世间一切事、一切物都在不断变幻，没有一刻停留。万物有生有灭，不

会为任何人任何事停滞不前。所谓繁华，大半是停留在生活的表面，觥筹交错、衣帽光鲜、熙熙攘攘的背后透出的是一丝丝的苍凉。愚人却总是被这些表面所迷惑，一如孩子贪恋糖衣药片上那薄薄的一层糖。禅宗中有一句格言，“万物唯心造”。这是一个无善无恶、无爱无憎的世界。在这个世界里没有表象、色相、成见等，不存在束缚，可以来去自由，轻松洒脱。

《金刚经》有云：“一切有为法，如梦幻泡影；如露亦如电，应作如是观。梦者是妄身。幻者是妄念。泡者是烦恼。影者是业障。”心如果执著世间万物，就会有千种折腾，万般烦恼；人心如果随缘任运，就会处处自由，时时潇洒。

风景再繁华，也只是风景，富贵再多，也只是浮云，都是生不带来、死不带去的身外之物；真正值得人们去追求的，是灵魂的充实与心灵的自由。懂得享受生命的人会愉快地生活，散步、登山、滑雪、垂钓，坐在草地或海滩上晒太阳。在做这一切时，使杂务中断，使烦忧消散，使灵性回归，使亲伦重现，用乔治·吉辛的话说，是过一种“灵魂修养的生活”。

如果不会享受生活，那真是人生的一大遗憾。学会享受当下的生活，去领会生活的诗意、生活的无穷乐趣，在享受中体验生命的大自在。

浮躁：灵魂深处的隐疾

人间匆匆营众务，不觉年命日夜去。
如灯风中灭难期，忙忙六道无定趣。
未得解脱出苦海，云何安然不惊惧？
各闻强健有力时，自策自励求常住。

——唐·善导《日没无常偈》

浮躁就像一个黑洞，无声无息地吞噬着人们本来安宁平静的灵魂。著名作家贾平凹写了一部小说《浮躁》，其中展现了20世纪十多年间真实的社会

画卷，特别凸现了当时打破封闭后，人们心态的亢奋和躁动。他在书中写道：在我们的灵魂深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，还是各种心理疾病的根源，它的表现形式多种多样，已渗透到我们的日常生活和工作中。可以说，我们的一生就是同浮躁斗争的一生。

进入21世纪以后，人们浮躁的心态非但没有减弱，反而像瘟疫一样在社会各界蔓延开来。人文歌手许巍有首歌也叫做《浮躁》，歌词描绘的正是现今社会人们浮躁的生活状态。人们在物欲涌动、竞争激烈的现实生活中，忍受着现实带来的巨大压力，对现状焦虑不安，对未来又充满向往，常常是神经紧绷、脾气暴躁，整天处在一种又忙又乱的状态中。在这样的状态里，我们只会带着缺憾离幸福越来越远。现世的人们还习惯于把所有的东西都具体化，对幸福也是如此，常常打着“追求幸福”的旗号去追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱，追求名誉和地位。等到什么都有了，人们却因为被复杂而奢侈的生活蒙上了双眼，看不见最初想要追求的幸福。

已故的中国佛教协会会长赵朴初居士曾在晚年时写了一首著名的《宽心谣》，读来发人深省：日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；每月领取养老钱，多了喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢；全家老少互勉励，贫也相安，富也相安；早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

我们细细品读这首《宽心谣》，词清句畅，寄意深邃，如同在咀嚼橄榄，不断有甘味入内。生活中就应该多一分宽心而少一分浮躁，添些喜悦而消些烦恼，如此，人生就会变得豁然开朗，生命的境界也能随之放宽。

我们都是肉体凡胎，心灵随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，在现实和理想之间，升腾与坠落之间，坚持与妥协之间，存在与虚无之间，希望与失望之间，集体与个人之间，公平与倾斜之间，我们每个人都不可避免地惶惶惑