

物：吾不  
看：有清有浊，有动有静  
强：女浊  
降：沉末而生万物清  
自静，澄其心而神自清。

奉一著

所空既无，无亦无。

常寂寂 寂无所寂

生，即是真靜

常应常静

新入真道

人真道一名  
虫名得道

所得；为  
得道；

之者，可傳

老君曰：夫兵者，不祥之器，君子居则贵让，而好争。

德不德，下  
之者，

道德众  
者，为

妄心  
神  
既

花城出版社

在坡出片

花城出版

社。物。即。

013068396

G24  
05

# 色 空 书

奉一  
著



G24  
05

广东人民出版社  
花城出版社  
中国·广州



北航

C1676047

图书在版编目 (C I P) 数据

色空书 / 奉一著. — 广州 : 花城出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5360-6797-4

I. ①色… II. ①奉… III. ①群众文化—研究 IV.  
①G24

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第176515号

出 版 人: 詹秀敏  
责任编辑: 揭莉琳  
技术编辑: 凌春梅  
装帧设计: 刘 萌

---

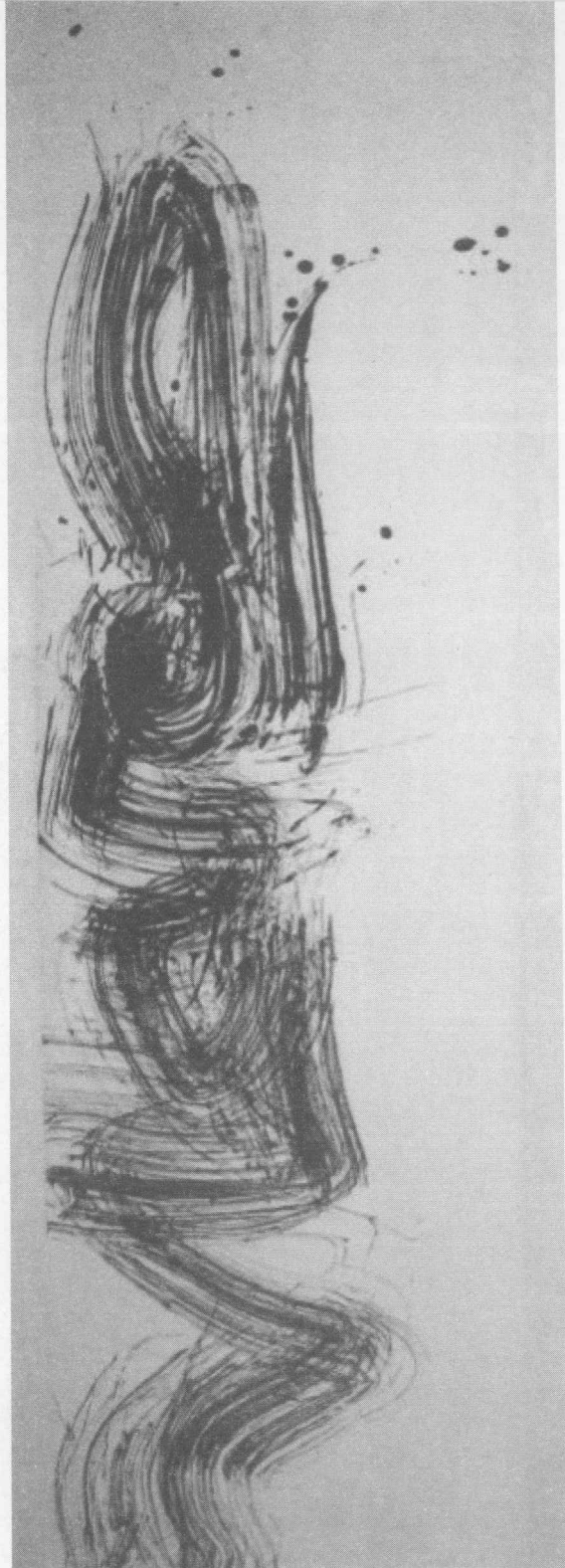
|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 书 名  | 色空书<br>SE KONG SHU                    |
| 出版发行 | 花城出版社<br>(广州市环市东路水荫路 11 号)            |
| 经 销  | 全国新华书店                                |
| 印 刷  | 广东新华印刷有限公司<br>(广东省佛山市南海区盐步河东中心路 23 号) |
| 开 本  | 880 毫米×1230 毫米 32 开                   |
| 印 张  | 6.625 1 插页                            |
| 字 数  | 140,000 字                             |
| 版 次  | 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷     |
| 定 价  | 18.00 元                               |

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>



# 序 在你心里 流下的 是一滴眼泪

奉一：

@所有人 烟花已谢，旧事随风，纵有浮名皆过往。色心不死，美人如云，即便伤身也前去。

来自《色空书》

转发 | 收藏 | 评论

因爱有我，因爱有你，  
因爱而喜，为爱而泣，  
因爱而怒，为爱而怒，  
因爱而苦，为爱而悟，  
因爱而痛，为爱而病，  
因爱而乱，为爱而忠，  
因爱而迷，为爱而疯，  
因爱而死，为爱而生。

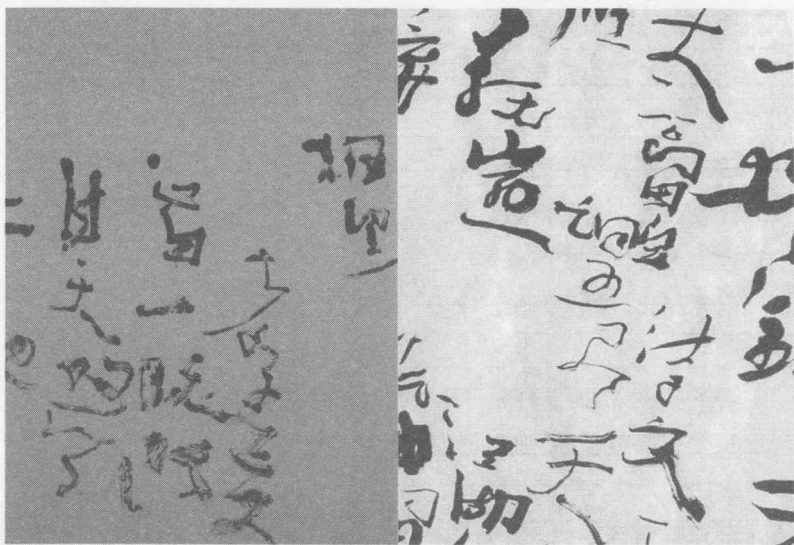
天下多少人如我一般，天生的，幻想为爱上下翻飞，成就之心因爱执着，隐秘情感因爱而泪如雨下。若干年来，因有感情，有盼望，就如为人父，就如为人母，也如风如雨，如怨如述，如泣如慕，执迷沉浮，颠倒妄想……而这一切，究竟为什么？这样多的烦恼，

究竟是为何而生？

周星驰的电影《大话西游之大圣娶亲》对爱欲表达得相当靠谱，当代中国的年轻人几乎没有不知道的。其中有很多精彩台词，比如：

你的良心告诉我你最爱的人不是我，是另外一个女人。当我见到她在你良心里留下的东西之后，我觉得你经过这五百年回来要找的人不是我，而是她。你我都要相信这都是天意，也就是传说中的缘分。

曾经，有段真挚的爱情摆在我的面前，而我没有珍惜，直到失去才知道后悔莫及。你的剑在我的咽喉上划下去吧。如果上天再给我一次机会，我会对那个女孩子说三个字：“我爱你。”如果要在这三个字上加一个期限的话，我希望是一万年！



相望。安东书。

看起来无缘无故的事，包含了生命中的纠结。尤其是最后的大结局：神人交织。至尊宝的心里充满人生的矛盾和选择的痛苦，尽管他最后挣扎着选择了去西天取经。电影最后的那场门楼上的坦白，演绎了爱的强大。面对最难以抗拒的冲动，神仙也有时把持不住。这是每个在世的人的遭遇。有生活经历的人都明白自己到底是怎么被情感虐待的。

情欲是想用我们现有的肉体 and 心灵走去快乐天国的欲望。

电影《色戒》（法国版，钟丽缇主演）里，一再出现石头正面上的那句话：如何让一滴水并不干涸。背面的回答是：让它流入大海。小喇嘛五岁出家从未得到过人间的爱，结果一见到女人就没救了。他在见到美丽女人之前也发过春梦。这是压抑的结果。小喇嘛离开寺庙前，对师父说：“我从未经过人世间的东西，却在这里修行，都是空的，只有经历了才能懂得什么是重要的。”所以，他去经历了，也最后明白了人生重要的东西。

当一个人把目光投向晴朗的星空，我们看到的仅仅是我们的目光能够捕捉到的闪耀的星辰和周围的暗色。当我们用一架普通望远镜再进行观察的时候，那些暗色的地方，就出现了更多的星辰，密密麻麻，让人吃惊。如果，我们去天文台，用一架高倍的天文望远镜再看，我们将被深深地震撼。庞大的数量和永恒的时间和空间，无穷地展开。而我们自己，好像没活，又好像是垃圾。

当我们没有世俗烦恼，天气和身体都很好，我们拣起路边一块石子，观察它，会觉得它仿佛认识了它，它的特征、质地、大小。如您有足够耐心和对事物的热情和兴趣，会发现，它就是大地的缩影。您拈起它上面一些粉末和土粒，放到离眼睛最近的地方，会发现它同是一块石头，一个大地。

如果您恰好变成了个化学家，您的实验室里又有高倍的显微镜，

您就会发现那粉末里隐藏着巨大的山脉。

如果我们恰好变成了是个非常专业的高能物理学家，有离子对撞机，我们又会吃惊地发现我们习以为常的物质，是很多的原子的无穷的星空。当我们把原子的核心打开，那又是个有着更高的速度的宇宙。而我们认为的所谓的粒子，其实并不是实体，而只是能量在以某种方式运动着，那运动的方式是随着我们观察它的方式，或者随着我们用的仪器、方法、测量的手段的变化在变化着，也就是说我们用日常的经验所把握的世界，事实上并不是那样，或者说，并不真的存在。

所谓的物质，所谓的客观，在那个层面变成了荒谬的东西。

美好的或破烂的关系构成了这个糊涂而明白的人世。社会由多样显得正常或奇怪的责任和权利组成。就像我们在爱里体会到的社会一样错综复杂，它们或芳香美妙，或纠结磨人，或臭气熏天，或可恶可恨。爱终究有非常简单的部分，有单纯的驱动力和仅靠愿望就能完成的纯洁。

很多人在那谈爱，其实大多数的人没接触到爱的最深内在，那个内部秘密在有的人的生活里和认识里没有被触及和理解。

那个内在并非神秘得不可捉摸，它明明就摆在那，但是人却始终在逃避，假装没有看见，也有很多人一辈子都在装瞎子玩。

必须得有一个机会，把它明确讲出来。

谎言，似乎已经成为我们生存下去的必须要素。作为一个社会性的人，大多数情况下，我们不得不变得虚伪和礼貌。我之所以写这本书，就是很想尽量不说谎，尽管我们自己作为个人，在文化历史中都是很渺小的，都是“小人”。虽然是小人，但其实都愿意说真话的。

我又怕，怕说出某些真相。因为真实，有时候会招致众人的恼怒。

没有一劳永逸的什么小窍门、小方法，只有一路上变化无穷难以摆脱的种种挑战：关系的冲突、婚姻的不稳定、感情寿命的短暂、过度自私、不再忠诚、只追求一时感受、爱的商品化，以及生理和心理的疾病……

所有人的身体都不是完全健康的。病一直都在那里。有的病来自性情，有的来自身体，有的来自环境，有的来自无知，有的没有任何来头，突然之间就病了……无论它们有什么表现，最后都能在我们的心里找到一丝一缕的根须。我想和大家一起小心地，慢慢地，理出一点头绪，找到问题的老窝。

“身体里面的虫子们，你们好啊，让我们互相认识，好吗？”这是我想写这本书，这些啰里啰唆、阿弥陀佛、天界地界各路神仙急急如律令的话的一个动机。

人生，并不是一个简单的治疗过程，像那些以为自己是医生的人一样，他们一辈子都在客观地谈论别人的问题，从来没有给自己把一把脉。疾病在他们眼里是一种和具体的人脱离关系的纯粹的物理和化学现象，一种科学要面对的“客观的”对象。这是一件古怪的事：当自己认为自己非常理性，从来没有用新颖一点的眼光重新打量一下自己和世界的人很可怕，很偏执。而实际上理性的人一点都不理性，世界上只有一个又一个非常有个性的、非常古怪的具体的人，他们过着古怪的人生，内心深处有各种古怪的迷惑，就跟我自己一模一样。

活在世上，被指令着，被奴役着，去完成一个交配过程，看起来多自由啊！其实我们一点都不自由。我们去寻找幸福的花园，可是，它们在哪儿？为什么我们越来越感到身不由己的不幸和日益增长的负罪感？我们是不是已经进入一个变态狂发期了？或是进入了一个

大幅度退化的新过程？

看完这本怪书，第一个人也许会感到更痛苦，第二个人也许会觉得非常荒谬，第三个人也许会如释重负，第四个人也许会豁然开朗，第五个人或许会哈哈大笑……唉，那我也要说了，因为有一些话我压在心里好多年了。我必须对第一个人说：痛苦本来就在那里的，不是我们的话产生了痛苦。本来人生真正的欢乐就不算太多，在生命的客厅里，痛苦和厌烦轮番拜访着，其中的间歇，才有本来的宁静和快乐露出微笑。

情况就是这样。情况最终要面对。情况就是：生、爱和死这三样是我们生命里的三个亲兄弟，他们亲密地，并肩走在我们的肚子里。在出生的时候，我们流下一滴眼泪。在离开的时候，也流下了一滴眼泪。那是爱的种子。迷惑的人，则被外面的环境主宰着，自己不能做主。

# 目 录 Contents

## 第一章 剥开快感之谜 / 1

- 发现自己 / 1
- 欲望的力量 / 4
- 害羞的秘密 / 9
- 性高潮 / 11
- 快感的神秘体验 / 13
- 生命的偏执和愚昧 / 16
- 有趣的模拟 / 19
- 梦和原来的我 / 21
- 重新认识传统观念 / 30
- Q 群里的风吹草动，忠实的记录 / 45
- @ 微言微语 / 47

## 第二章 剥开美貌之谜 / 49

- 关于美貌的一次讨论 / 49
- 生下来就会想象 / 53
- 孤独的种子 / 59
- 你是我的一面镜子 / 66
- 美的陷阱 / 68
- 为什么喜欢你的样子 / 70
- 一封早年的情书 / 75
- 关于美貌和爱情的另一次讨论 / 77
- @ 微言微语 / 80

### 第三章 自慰的困境 / 82

最善良最内向的“罪行” / 82

一个错误的现代认识 / 84

自慰的度是个难题 / 86

焦虑，体力透支和战争 / 90

自慰与肥胖 / 91

盲目减肥 / 92

“女鬼”与“色鬼” / 94

天人感应 / 98

中医的问题 / 100

@ 微言微语 / 101

### 第四章 剥开喜新厌旧之谜 / 102

柯立芝效应的生理基础 / 102

喜新厌旧的心理机制 / 104

婚姻背叛的“高犯罪率” / 105

为情苦恼 / 106

为背叛而自杀是大罪 / 111

@ 微言微语 / 116

### 第五章 剥开两性差异之谜 / 118

生命里的三件事 / 118

男女左右之途 / 120

男女运用着不同的大脑 / 122

女人的选择 / 127

男人的矛盾 / 129

两性关系的微妙变化 / 131

像猪一样乐观，像狗一样忠诚 / 133

糊涂虫 / 135

“坏女人”和“好女人” / 138

@ 微言微语 / 141

## 第六章 偏执的倾向 / 143

泛滥的性标签 / 143

对“变态”的变态划分 / 145

暴露狂 / 148

一个人的独特口味 / 149

“专治性病”——教唆型“医疗诈骗” / 151

最有性格的苦恼 / 153

有点喜欢虐待 / 155

“同志”，你辛苦了 / 156

□吐淫花 / 158

@ 微言微语 / 161

## 第七章 幸福的故事 / 163

婚姻的寿命 / 163

放下 / 167

梦中的婚礼 / 168

时间填不满的缺 / 170

李米猜想到的爱情 / 171

另一座城里的另一颗心 / 172

能把水和糖分开吗？ / 174

人生是一场修行 / 176

@ 微言微语 / 184

## 附录 两首诗 / 186

图片出处及感谢 / 197

Chapter 1  
第一章

## 剥开快感之谜

奉一

@ 所有人 等闲识得东风面，万紫千红总是春。

来自《色空书》

转发 | 收藏 | 评论

奉一

@ 女人 春江潮水连海平，海上明月共潮生。草树知春不久归，  
百般红紫斗芳菲。

来自《色空书》

转发 | 收藏 | 评论

奉一

@ 男人 醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回。山回路转不见君，  
雪上空留马行处。

来自《色空书》

转发 | 收藏 | 评论

## 发现自己

秋天的土路边  
有火堆熄灭的痕迹夏天的蚂蚱都不见了  
只有变凉的石头和上面的霜  
还有深深的车辙，驴粪蛋

这个早晨，丘陵和田野那么寂寞

只有一个陌生人

很远处蹲在玉米垛后面

好像在拉屎

我很想喊他一声

——《土路》，蔡俊

在所有好吃的东西里藏着给我们的乐趣和快感，它就像植物的果实，是自然和植物给我们安排的，目的是让种子通过我们的肠道传播和顺便给我们的生命营养。情欲，也是自然的一个迷人安排，目的是基因的延续和种的繁衍。情欲是大自然的花言巧语。它藏在衣服下面，就像是生活在一片温暖的牛毛里一样。如果没有它，我们不可能通过这本书交流看法。

人，出生时早已表现出了性别。男女各有独特的生理构造。从新生儿，到性心理萌芽、发育，到男女恋爱、结婚、生育，直至老年……性和情与生俱来，终其一生。是什么造就了男女分别呢？从现代知识看，是“染色体”的不同组合。但这只是一些形式上的证据，是我们通过现代手段找到的一点生命里泛出的现象。它们并不是终极原因。我们只要再问一句就知道这个答案的浮泛之处：染色体为何这样运作和如何这样运作的呢？以我们目前流行的理性和认知，很难知道这到底是为什么。我们只是知道染色体是细胞核中所包含的一种棒状的很小很小的小玩意，它们由脱氧核糖核酸和蛋白质盘旋在一起形成的。

男女生殖道和外生殖器上的差别很大。有这样一个趣味不太高的笑话：说是人类在上帝面前讨论身体时女性比较计较，争取比男性多得到一点。于是上半身果然比男人多了一些肉。但等到落了地，女人还是发现上帝这个老家伙缺斤短两了。自然在两性塑造上有它

深刻的意味：男孩体格高大，有胡须，喉结突出，声音低沉；女性曲线柔美，乳房隆起，脂肪丰润，皮肤细腻。在人类中，两性的身体格局是天然形成的。新生婴儿的性别比例上保持着稳定的数量平衡。爱的神话在两性世界被某种力量驱动产生并一直飞翔着。

我们的自我中都有一面异性的镜子，在镜子里，倒影尽管是反的，可我们都能感受彼此间的相似和互爱的渴望。

那种执拗渴望就像每人都在身体里养着一头不听话却要让你听话的倔强之牛。这牛深深地藏在我们的眼神里，心灵里，身体里。它带给我们美妙的快乐和甜蜜，也带给我们撕裂般的痛楚。它既是亲密的黏合剂，也是反目的分离散和致死的剧毒药物。原来不认识的男女，总在互相找，找到以后又互相掐，直到掐出眼泪，掐出鲜血。

男人和女人在年轻时一直在问：一切都是为啥啊？到底是怎么回事啊？可是，没人能回答你。等到自己稍微明白一点了，爱已经成了回忆。那一批批的科学家、神学家、哲学家们，弓着背，咬着笔杆子，苦苦探索着“生命的本原”，可是没什么结果，有什么结果呢？没得。一个个普通人在吃喝拉撒的间歇里有时思考一下“生存的意义”或者“最大值的幸福快乐”，也是不了了之，或者有一些人可以用一个简单的结论（往往是错觉）冒充那个本源的真实内涵。

其实所谓的意义，就是我们的理解能力。

换成另外一个说法，也许就是：意义，本来是对自然法则的了解程度。我们所有的意义最终其实都是如何理解我们自己。

“爱”，好像没有可以容易理解的“意义”，这让这件事看起来只是一个命令……



谷雨。安东绘。

所以，很多人觉得爱在根本上是无法理解的。或者说等到我们理解了，就没了原来那种动物般的趣味和美妙的激动了……所以青春有爱的梦，而老年才产生某种“意义”……爱是酒，你喝它，不一定要知道怎么酿造的。意义则是大千世界的水。

在生命本能的深处，有一种不为我们表面情感和理性所掌控的智慧。它的生长和离去，是理智和情感不能通过简单的意志所阻挡的。在一定生命阶段，它变成了一头牛，牛一直在鼓励和暗示我们寻找异性。我们会成为这指令的奴隶，手拿令箭奔波在人生定式之中。每个人的那头牛并不孤立，它的同类也在其他生命体内，我们的牛和别人的牛，还有其他的“低级”的生命的牛没多大区别。

人表面的语言和感官建立在本能上。但人越来越发达的自爱和尊严让我们现在几乎不承认自己的“高级智慧”是建立在更深层的“低级智慧”上，所以，人有多少知识，也就有多少痛苦。人类智能的存在相对生命历史来说是近晚才出现的。如果用一天来比拟地球生命的历史的话，人类的高级智慧只是23点59分后面几秒钟才产生的。

## 欲望的力量

点一堆火  
是一件幸福的事  
和一个女人  
在旁边烤  
是另一件幸福的事  
感觉火光  
在脸上  
和身体里