

原味觉醒

陈建宇 著

一觉醒来，天心月圆，发现原味的自己。



原味觉醒

陈建宇 著

一觉醒来，天心月圆，发现原味的自己。

图书在版编目 (CIP) 数据

原味觉醒 / 陈建宇著. —南京: 译林出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5447-3628-2

I. ①原… II. ①陈… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第011275号

书 名 原味觉醒

作 者 陈建宇

责任编辑 王振华

特约编辑 宗珊珊

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市尚艺印装有限公司

开 本 787×1092毫米 1/32

印 张 8.75

字 数 130千字

版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3628-2

定 价 28.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序

枯萎成真理

陈建宇

这样一本书

舜雯递给我这本书的稿子，嘱我写序以及命名，倏忽已过了一个礼拜。我略感风寒，照例看了中医。病中写了一篇完成一半的长序，有五千多字，但舜雯认为不宜纳入此书。

如今，只得另起炉灶，要短而切题。

我有一大堆书，手边摸到的是杨牧编译的《叶慈诗选》(W.B.Yeats, 1865—1939)。

睿智随时间

树叶虽然很多，根柢唯一。

青春岁月虚妄的日子里

阳光中我将叶子和花招摇；

如今，且让我枯萎成真理。

这首诗是我人到中年后常有的心情写照。真是常有的！

感念无名教师

凡是他们下决心着手的
他们一概加以完成；
所有任何事都如露水一滴
悬在草之叶之一匹。

Yeah！前两句是我对自己和人生禅师资班学员的期许，后两句是事物变化的实相。而匹匹草叶尖上的那一滴，也会滴落！

言归正传，这本书是台北延吉学舍“工作无惧，关系有爱”五十二周课程的五篇实录。而舜雯是我一系列著作的整理者、定稿者和编辑者。由于天上掉下来个知音，我才有这些著作的出版，内心感激不可言喻。对于这本书的其他整理者——章成、曾咏蓁、吴文杰、古荔及江城光等人，当然也要报以掌声，谢谢你们的辛苦。

正因为我一直习惯于认真、犀利地探索——我宁愿将事件一一探究 / 到源头，以行动以思

想；/斟酌命运^①——认真地活在当下。如今翻阅这本课程实录，真如春梦了无痕，内在并没有太多记忆和惊奇。有时候，倒有点隐隐的歉疚——干吗这样“逼着人”成长呢？人不斟酌他的命运，自是他的命运！

由于学员人生焦距的问题，对生命本质或是实相的探索，常只能点到为止，未能诱“敌”深入。敌，指其抗拒或无意识的防卫。然而，从课程的定位而言——工作无惧，关系有爱——其中的条理、脉络业已“申述”完成。虽然我是随机指点，一般读者乍看，应当也会怦然心动、有所警醒才对。这一点，是舜雯一再告诉我的。

谁说纸上谈兵不能听闻金戈作响呢？阅读也算纸上谈兵的一种吧！

又，本书为了尊重当事人的隐私，除了保留探索的内容和故事脉络外，其余内容皆有深浅不一的变更，特此说明。

命名这样一本书

那晚拿了稿子回家，打开电视机，竟然是《康熙来了》。蔡康永和徐熙娣访问贾静雯及其弟卫斯

^① 出自叶慈《自我与灵魂的对照》一诗。叶慈即叶芝。

理，我才知道有个演唱团体叫作“元卫觉醒”。

顺手翻阅茶几上的《新新闻》，入眼的是南方朔专栏：约翰·克里以“让美国再度变成美国／让它完成过去做的梦”为竞选标语，《纽约时报》大表推崇，说这是“带有魔法信息的句子”。

美国顶尖黑人诗人兰斯顿·休斯（Langston Hughes，1902—1967）的这首名诗《让美国再度变成美国》，表达高度的抗议与不满。它抨击了白人的流氓作风，也对更好的未来充满期待。诗起头如下：

让美国再度变成美国，
让它完成过去做的梦；
啊，让国土的自由冠冕，
不是以伪装爱国的花环来冒充。
而是让机会成真，生命奔放；
平等就在我们呼吸的空气中。

我想这不单是美国过去做的梦，而是每一个国家与地区当下正努力去实现的理想。

我用英语细细咀嚼这两句诗魔法信息：

Let America be America again.

Let it be the dream it used to be.

这时，心中悠悠忽忽，闪现出两个句子：

让心智再度成为心灵，
让它见识原味的自己。

当我抬眼，再看贾静雯说元介比较像她却不是她弟弟时，就觉得命名这回事挺有趣的。

小小释义

让心智再度成为心灵，让它见识原味的自己。

这就像是心智的树叶虽然很多，心灵的根柢却是唯一。青春岁月虚妄的日子里，阳光中我们将叶子和花招摇——如今，且让我们枯萎成真理……任何事都如露水一滴——悬在草之叶之一匹——滴落！

别怕！春来草自青，露湿侵罗袜，只是这不干“你的事”。从来就不干“你的事”，这才是原味的自己。你见识到了吗？

根柢唯一，原味觉醒，说的就是这回事儿。

如若不然，也请你记住叶慈的另一首诗：

老人对水自怜

我听见那些垂垂老人说话：

“一切东西都在变，

所以我们退出去一个接一个。”

彼等手似鸟爪，膝如老荆棘扭曲

在水之溪。

我听见那些垂垂老人说话：

“凡美丽皆飘逝如斯夫

若流水。”

毕竟，你要对水自怜，还是见识原味的自己呢？枯萎成真理，春来草自青。且道何处不是根柢唯一，原味觉醒？

问余何适，廓尔忘言。

华枝春满，天心月圆。

目 录

成为完整的普通人就够了	19
为她扭曲才是爱	16
你是空的，一眼就看出端倪	14
爱是最初也是最后的真理	10
我们的爱都是玩假的？	7
我们到此为止吧！	3
爱情中的修行	
推来推去，当然天下乌鸦一般黑	83
有一个人愿意动，局面就不一样了	80
向左走，向右走，你正在干什么？	77
如何把一个部属“甩掉”	74
你为什么耍工作？	71
创造一片工作中的生活花园	
拒绝自己长大的孩子	63
序：枯萎成真理	1

德行是真实地完成自己	59	为一个好人	107
和他在一起，我也要有修行！	55	每一个人都可以指责我，因为我要成	
哪里去找最大的天雷地火？	52	你的自我搞不好就和你的身高一样高	104
世上有天雷地火的爱情吗？	49	人生是一场游戏三昧	101
承载或呈现这一切的是什么？	44	那才是永恒的一首诗	98
他还没有玩够	42	生活就是我的创作，	
做个『记得自己』的花痴	36	创造自己工作中的生活花园	95
being，而不是doing	32	那我算是冷漠还是热情？	91
从受伤到防卫，从死亡到开悟	28	别人的冷漠可以让我受伤，	
来自情伤的孤独	23	很多人会认为你是怪胎！	86

初次听见「人生禅观注受觉疗法」	133	大人的言行	187
人生旅途中，那第一次的直观与专注		看来，我们都生活在过去和别人的需要里	
渐入佳境的工作与生活	128	后记：咏慕写的，愿与丹丹互勉	184
你逃，你逃，你逃逃逃！	125	空与内在之声	181
工作还是会出错啊！觉得错就面对嘛！	122	摆臭脸的蛇	178
以后的生命都是多出来的	118	莲花与空气	175
为什么有成败？在江湖里面才有成败	114	手按脉轮浅说	172
门口的一座大山	111	既陌生又亲近，那是谁？	168
如果自我是被形成的，它就不该是家		宇宙和命运，玻璃心与安全感	166

斗牛的哀号	162	一瞬间的平静	212
啊！紧缩和压抑的甩脱	160	允许心灵舞台空空如也	208
内在的引爆	158	女人的生命不只用来自取悦别人	205
站在大太阳底下	154	生命的出路在哪里？	202
认清的习性，冷静的焦点	151	关系也有蓝图	200
旅途早就开始了，我还在准备	149	要求别人，无法逃避自己	198
通过身体，演化意象	148	恐怖的完美	196
定慧等持、止观双运新解	138	欣赏人性的缺憾	194
觉受与受觉的差别	137	释放内在的声音	192
直观与专注	135	特立独行的妈妈	189

生命在毁损的时刻诉说着什么？

.....
236

当下，我们要巩固的是什么？

.....
232

音乐中的身体雕塑，很甜美

.....
229

音乐中的身体雕塑，雕塑中的人格片段

后记：为什么你是空的？

.....
226

我们都不知道要去哪里，就已经在车上了

.....
224

除了固定反应，我们没有自己

.....
222

刚好大家都是傻瓜，这才叫无明

.....
219

他做错了什么？

.....
215

当我有自信的时候，比较容易给出

.....
255

我很想玩，但是我很紧

.....
252

你怎么讲话都那么暧昧？

.....
248

身体雕塑中的性别及性能量

.....
244

被动的木偶和沦落的飞鸟

.....
239

爱情中的修行

最初，

既无所谓存在也无所谓虚无，
整个世界都只是看不见的能量……

凭借着自身的能量，

造物主在不声不响地呼吸着。

除此之外，

别无他物……

