

<<牵骑心牛>>

图书基本信息

书名：<<牵骑心牛>>

13位ISBN编号：9787544736725

10位ISBN编号：7544736725

出版时间：2013-4

出版时间：译林出版社

作者：陈建宇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<牵骑心牛>>

前言

今有智长绳，牢把短杖高提 一早，坐在离家不远的Amana咖啡馆，点一份餐，准备坐一整日，捻断数茎须来写序。

傍晚才过台北桥到承德学台上课。

摊开这本“书稿”——中坜学舍“工作无惧，关系有爱”课程的实录，由江城光、吴舜雯、詹元均、郑辉煌、吴文杰、张正文等人，何其辛苦，从录音带里一字一句地整理出来，再由吴舜雯总其成定稿的。

已不复记忆这是第几次阅览，心中的感动无以名状。

谢谢你们。

字里行间，看着自己临场率性的演出，以及那一张张探询的脸庞，这一路走来，颇有回首前尘之慨。

二00二年八月起，我在陆续成立的五个人生禅学合开讲此一课程，一方面是有感于时事，亟思贡献社会；一方面深知课程名之为“工作无惧，关系有爱”，不如说是众人心中的爱与恐惧，无一时不曾无之。

虽然本书只是一年五十二周课程中的七堂课，像一本未竟的心灵写实小说，但也够了，这样一群人在改变中的身心灵成长故事，值得大家玩味。

摩托罗拉在大陆的教育训练课程主管里奥博克曾在一次大型会议中提问：在人类的演化过程中，贸易机构到底扮演什么样的角色？特别是那些跨国企业。

商业是否有潜力帮助人类整合个人、组织与社会每一层面的身心灵？”当时，没有人给出答案，但这已吹响了企业与人迈向身心灵整合的号角，进而有助于加快人类观念演化的过程。

而这样一本结集出版的“书稿”，正是我们以个人身份从事身心灵整合的故事。

不仅有故事，也有方法、理论以及实际操作的种种经验。

我们希望能有效增长个人的工作能力，通过各种局限与挑战，也希望由于我们的觉察与成长，能在关系里活出爱，而不只是去索取和等待爱。

至于何谓身心灵整合？顾名思义，说的是人的身体、心智、灵性是分裂的，互不相属，其中最严重的是我们毫不迟疑地就接受我与非我的划分。

世上有国与国的战争，也有宗教与宗教的竞争，以及人与人之间的冲突，由此可见一斑。

对佛教来讲，“我”是不存在的，只要“你”愿意深入地认识自己、观照自己，这是世上唯一的事实。

如若不然，通过各种道次第的修行，也可见得“我”与“非我”的划分根本子虚乌有。

此时所谓的一体意识豁然明白，宛若天心月圆，修无可修，称之为空，呼之为心，皆无不可。

国外的身心灵整合，从一般的运动、健身、心理咨询、弗洛伊德以降的各派心理治疗、东西方宗教神秘学所在多有，最终也无不汇归于此。

《罗湖野录》中，天宁则禅师《调寄(满庭芳)》的牧牛词唱道：咄！这牛儿身强力健，几人能解牵聊 为贪原上绿草嫩离离，只管寻芳逐翠？奔驰后，不顾顾危，争知道山遥水 远，回首到家迟。

牧童！今有智长绳，牢把短杖高提。

入泥入水终是不生疲，直待心调步 稳，青松下，孤笛横吹。

当归去，人牛不见，正是月明时。

时至如今，世界纷扰不断，岛内也一直不平静。

我仍深深以为，每个人在此时此地，应该做的是牧牛调心的工作。

或许有人认为远水救不了近火，但历史的经验告诉我们，近火不就是那些近视、不思正本清源的人所放的野火吗？那些个政治权位角逐者、社会议题运动者，做任何事情就是不从根、不从心救起，只是从外面就近地放一把野火，火上加油而已。

既权且贵，当然会是人生最强的春药——用来麻痹死亡的春药。

但离离原上草，底下无不是权贵与平民百姓，都逃不了生与死的纠结。

咄！这牛儿身强力健，几人能解牵骑？为贪原上绿草嫩离离，只管寻芳逐翠？说的正是这回事儿。

真的，每个人在此时此地，应该做的是牧牛调心的事，否则一味满足野心与快感的同时，哪里知道

<<牵骑心牛>>

再回头已百年身了。

对家国来讲，正所谓“奔驰后，不顾顾危”。

以我所见，在途中，终能了悟“山遥水远，回首到家迟”的，常是动辄得咎的凡夫俗子，争不得一茎草或一片天的普罗大众。

可见老天是公平的。

正如我十四年来倡导人生禅途中所遇的芸芸众生一般。

而我乐于为他们分忧解劳，尽我所能地指示一条道路，让他们就路回家，幸免于心牛贪逐之顾危。

心牛贪逐的是那富贵的芳翠、权势的山水，怎知道回首到家迟？我把“家”解释为一体意识，世界有爱的未来。

我想世上无人能尽享富贵的芳翠、权势的山水，就算美国总统也不能，九五之尊也不免千夫所指。

这是你我都能看见的，也都心知肚明。

其实人生的意义，在于每一个人在其当下回到“家”，人人共同的一体意识，以此而世界有爱。

想想，这岂不也是每个领导者的使命吗？否则要那些富贵权势干吗？用来逃避死亡吗？牧童！今有智长绳，牢把短杖高提。

大众啊！如今幸赖有智慧的长绳，麻烦你也把赶牛的短杖高提，如此牵骑，人泥人水，尘世打滚，终是不生疲劳！所谓的“工作无惧、关系有爱”就是在此时所产生的功用。

因为你有智慧长绳，赶牛的短杖，对人生的意义有正知正见，不再任它向外贪逐奔驰。

牧童！今有智长绳，牢把短杖高提，直待心调步稳，青松下，孤笛横吹。

从“为贪芳翠”到“孤笛横吹”，人生境界立判高下。

这才是一个人的完成，一个生命的完成，也应该是人世教育的目的。

直待心调步稳，这已是人心调和了，牛步稳了，合一了，所以“青松下，孤笛横吹”了，长绳、短杖尽皆不用，也没了。

谁真有益于世道人心、社会群体？我看是有意认识自己的人，而非竞逐权贵的人吧！最后，当归去，人牛不见，正是月明时，实远逾于回首到家的安乐自在，更远胜于为贪芳翠的生死疲劳。

自人类有宗教以来，我看只有佛陀的心、耶稣当得如此。

天心月圆，修无可修，称之为空，呼之为心，皆无不可。

人牛不见，正是月明时。

一体意识，人类的家，从哪儿来的，当归向哪儿去。

如其所来，如其所去，过程只是映现而已，一体意识的映现，犹如明月当空。

简单地说，爱是一切问题的答案。

咄！这牛儿身强力健，几人能解牵骑？说到底竟然是：你只能成为爱，而不能成为贪！又，中坻学舍已迁至桃园市，所以改名为桃园学舍。

另外，为尊重当事人隐私，书中人名，身份背景亦略有改动，特此声明。

陈建宇 二〇〇四年七月六日写于三重

<<牵骑心牛>>

内容概要

《牵骑心牛》内容简介：现代文明并未教我们如何独处，当我们把注意力收回来时，即使只有一刹那，都会让人感到顿失重心，不知所措。

现在有人在讲话，你便专注地聆听并看着，同时注意到自己内在有种声音出来，那即是我们的理解、我们的心智活动。

你只需宁静而专注地深入那个声音，像这样做下去，有一天你就有可能找到真正的自己了。

你可以生，可以死，你就是浩瀚，就是这个宇宙、当下的永恒。

我不是在讲一种美妙的台词哦，而是生命的事实。

我们不要只认知镜子里穿西装、打领带的那个我，或脱了衣服在洗澡的那个我。

<<牵骑心牛>>

作者简介

陈建宇，1959年生，台湾云林县人。

自幼为追寻生命的答案，遍阅儒释道三家经典与西方哲学著作。

1989年同友人一起开办“创见堂”，1990年倡导人生禅，开始弘法利生的工作。

主张修行三不主义：“自我观察，不自欺；日常生活，不欺人；涅槃体验，不被欺。”

著有《步步人生步步禅》《牵骑心牛》《原味觉醒》《问津》《丽江到泸沽湖畔的八堂课》等。

本书根据陈建宇讲课实录整理而成。

<<牵骑心牛>>

书籍目录

序：今有智长绳，牢把短杖高提 认识自己，就从一句话开始 流动一点看人生，承担得起唯一爱 从受了伤，到逆境的礼物 在雨夜，我们潜入身体，浮出心象 从个人力量的完成，到爱的行动 爱里的冲突，在生命转弯的地方瞧，这些人，这些事

<<牵骑心牛>>

章节摘录

版权页：陈老师微笑着说：“像我那么帅吗？”

”麻麻有点害羞地说：“帅倒是其次，主要是智慧。”

”全场哈哈大笑。

陈老师问道：“你怎么知道我有智慧？”

是看表象吗？

如果你是打算用智慧来武装自己，那样就没有智慧了。

看看有些高僧在讲经说法时，东抓抓西抓抓，有时还用手指挖鼻孔。

他很自然、不掩饰，那不是装出来的。

我看得很震撼，他是那么自然。

有人问高僧：“我在打坐时打瞌睡，该怎么办？”

’可爱的高僧回答说：“那就先睡觉，起来后再打坐喽！”

’他没有说打坐很重要，回答得那么平实、坦诚，不曾标高自己的宗教。

“所谓的智慧，就像水成讲的‘每时每刻地接受当下的事实’。”

当下如果很悲伤，就不要逃避或对抗那个悲伤，在那个片刻接受它。

悲伤来了，也会走，其中根本不曾有一丝的‘我’可以去延续它。

不管现在是快乐、喜悦、悲伤，或者忧郁、愤怒，你都不要追寻或逃避，只要接受。

即使在临终那一秒钟，你很恐惧，不想死，但也能接受当下的恐惧，那么死亡就会很美，像一朵花在窗前坠落。

“日本铃木禅师在临终时说：“我不想死！”

’他的友人片桐禅师一听，就向他磕起头来。

片桐禅师回去后，把这件事告诉他的学生，他原以为铃木死前的一句话，会是有关超越死亡的真理，没想到竟然是‘我不想死’，我和片桐一样，完全信服铃木的修行。

对这样的一个生命，我没有任何的怀疑。

铃木很坦诚地告诉别人，他不想死，然而生而为人，不可能不死，只是他毫不抵抗临终时不想死的那一念而已。

我想这就是智慧吧！

麻麻，你想要的是这种对当下臣服的智慧吗？

或者你想要的是一种自我的武装？

如果是前者，不妨咀嚼一下‘存在本身就很圆满了’这一句话！

“给各位的资料袋里，有我的一张名片，上面或者有这一句话：“工作不是用来逃避人生，而是臣服于人生。”

人最终的工作，是工作自己，臣服于死亡。

’我刚刚讲的铃木禅师的故事，刚好可以用来诠释这句话。

另外一句则是：“唯一能让你安心的是爱，那几乎是真理了。”

’这两句话刚好是我们课程‘工作无惧，关系有爱’的主题。

前一句是对男性讲的，后一句则是对女性朋友讲的。

<<牵骑心牛>>

编辑推荐

《牵骑心牛》由译林出版社出版。

<<牵骑心牛>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>