

心似一头牛，
几人解牵骑？

牵骑心牛

陈建宇 著



牵骑心牛

陈建宇 著

 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

牵骑心牛 / 陈建宇著. —南京: 译林出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5447-3672-5

I. ①牵… 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037740号

- 书 名 牵骑心牛
作 者 陈建宇
责任编辑 韩继坤
特约编辑 李仁成
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 978-7-5447-3672-5
定 价 28.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录

瞧！这些人，这些事·····	203
爱里的冲突，在生命转弯的地方·····	171
从个人力量的完成，到爱的行动·····	129
在雨夜，我们潜入身体，浮出心象·····	85
从受了伤，到逆境的礼物·····	55
流动一点看人生，承担得起唯有爱·····	35
认识自己，就从一句话开始·····	1
序：今有智长绳，牢把短杖高提·····	1

认识自己， 就从一句话开始

这个易碎的壶，你倒了又倒，
复又不断注入新的生命。

这支小小的芦笛，你带着它翻山越岭，
用它吹出了常新的曲调。

你无穷的赐予全都注入了我那小小的手里。
光阴荏苒，多少岁月过去了，

而你还在不停地倾注，
我也还有地方盛装。

——泰戈尔《吉檀迦利》

□ 用一句话表达自己

丘胥的家平时是小孩的乐园，今天晚上则塞满了大人，原来丘胥联络了几乎所有的朋友，邀请他们来上人生禅中坻学舍的第一堂课。

开始上课了，大家找到位置坐下。等我们都安静下来，陈老师笑嘻嘻地说：“讲了十几年的课，今天算是很自在的一次，因为看到有个小小孩尽兴地玩耍，各位又这么纯朴。虽然到现在为止，我还不知道要上什么课好……啊！我倒有一个主意，大伙儿曾经也是小小孩，没有权威，没有社会的框框架架，跌倒了，哭一哭，站起来就不哭了。等到长大以后，跌倒了却要无声地哭泣好久，纵使不哭，也会把它压到潜意识深处。所以我想请各位先用一句话来表达自己活到目前为止，对自己的评价和感受是什么。”

于是陈老师先示范说：“我叫陈建宇。我觉得我的心像个小孩子那样天真无邪、不受伤害和自由，有时候你们可以在我的眼睛里看到天堂。”

春玮大叫：“哇！老师，你这样算作弊！”

陈老师笑着说：“欢迎你也来作弊呀！试着感受一下，用一句话来表达自己的，同时借这句话让我们能够接触到你。不见得要介绍职业、头衔或角色，因为这些标签无法让我们认识和接触到你。那么，我们要从右边或左边开始好吗？”

现场的人你指我，我指你，没有人想先发言。

“噢？有人指这边，有人指那边。原来大家都在逃避自己，眼睛都看着别人，不看自己。有没有人愿意先来，用一句话表达自己？”

现场仍然一片静默，陈老师叹了口气说：“可见你们都是大人，不是小孩。也许有人很想表现，却不好意思，或者害怕，便希望别人先讲。小小小孩不会这样玩吧？这一年的课程，我们若有幸相处，希望你们能够恢复孩子的天真无邪。这不代表你不会再受到伤害，而是希望你即使受了伤，还是进得了天堂。从这一堂课开始，就让我们对待自己像个小小小孩，仿佛生平第一次看见自己。小小小孩对不认识的人，除了陌生、尴尬的那几分钟以外，之后就可以玩在一起了。小小小孩与任何人的关系都是很当下、很活泼地流动着，对不对？这也是我们这一年的课程——‘工作无惧、关系有爱’所要达到的目的。”

□ 观察每个片刻

中坜学舍，也就是丘胥的家，白天是热闹的安亲班教室，晚上则十分安静。现在，当话声停歇时，思绪也随之停止，这时“人”“我”的分际仿佛不存在了。

陈老师看着怯于发言的我们说：“这个空间很好，又明亮，讲话的时候，不会混上回声，即使不用麦克风也很清楚，外面车声又少，这是在中坜学舍的好处。你们不必担心小孩子吵，因为我自己就和小孩子一样，他不会是我的障碍。好啦！我已经用一句话表达过我自己了。你们哪位先来？不要再玩大人的游戏了。哪一个小小孩要跳出来：‘我先开始’？”

这次立刻有四个人举手，一个皮肤黝黑的男人先开口：“我叫赖水成，住新竹。我从来没有上过这种课程，虽然我们还不认识，但是我一进来就觉得没有压力，很高兴今天来参加。老师要我们用一句话来表达自己，我的感觉是存在本身就圆满了。我来到这边，如实接受我所面临的每一件事，不逃避，也不怎么样，只是去探索，用

一颗纯朴的心去观察每个片刻。”

“据我所知，”陈老师望着这名男子，“水成很喜欢克里希那穆提的著作，他读克氏的书，其实是想解决内心不平的问题。《全然的自由》读完后，他打了三次电话给我，问我《智慧的觉醒》何时出版。各位知道有一部影片叫《绿色奇迹》吗？片中有个巨大的黑人，像耶稣一样会行使治疗的奇迹，后来被诬陷，关在牢里，床头上摆的便是《智慧的觉醒》。

“克氏对人类心灵的痛苦、世界真正的和平有很大的帮助，在某方面来讲，他也提出了究竟解决之道，我赞同他的思想与主张。全世界已经有很多教育机构都采用克氏的书当教材，而克氏生前也成立学校，致力于从根救起的工作。我成立先验出版社，发行克氏的部分著作，并运作‘人生禅学舍’这个团体，是试图让东西文化的精髓融合，想更进一步地开辟出身心整合的道路，探索现代人的生活修行之道。”

□ 不武装的智慧

下一位发言的是麻麻：“我要学习，像老师

一样。”

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。当然最好的是男性朋友能够放下面具，在工作里面爱自己，把女性特质的一面表现出来，便不必那么紧绷、武装自己。同样，女性朋友也能够在爱里面放开自己，犯不着隐藏男性特质的一面，感

性与理性兼具。如此一来，生命会不会比较完整、活泼呢？而名片的背面，是一首现代诗，叫作《十只鸟》，隐含我对人生最根本的思考，或者说是禅修的心得，这一点以后有机会再谈。希望有朝一日，各位都能够像鸟飞在空中一般，自由自在。”

□ 找寻真正的自己

一位斯文白净的男孩开口讲话：“我叫梁文章，是丘胥学长介绍我来的。如果要用一句话表达自己，我觉得自己是很容易情绪化的人，情绪一来就把工作全部丢到一边。希望借由这样的课程学习，改善我的状况。”

“你要听我讲真话吗？”陈老师问道。

梁文章点头。

“好，无论在工作上有障碍也好，在关系上缺憾也好，人是无法单从外面学习一些知识或技巧便能克服这些困难的。怎么办呢？首先，要去观察那些问题的起因，而不是急着去解决。情绪上来时，就把工作丢到一边。你要尊重你的情绪和感觉，进而找到原因和症结。这样一来，也许你不必做什么，那个问题的结构就会自动改变了。

你不必要求自己更有能力、更武装、更能解决问题，而是从里面去认识你和那个问题的关系，看到问题的真相，这才是确实解决之道。我们面对感情是这样，面对工作也是这样，其中的原理和态度都是相通的。”

然后是一位身材壮硕的大汉举手发言：“我叫赵清宁，你们可以叫我伊正。曾经有人用我的姓名拟了几句话，我觉得颇契合我的个性：‘躁动不定非本性，一念偏差理不清，正反纠缠难安宁。’我是通过城光介绍而来的。原本因为工作的关系，可能没空参加，到最后还是决定过来。如果要用一句话来表达自己的话，那么我想找到真正的自己，也希望工作和生活是可以结合的。”

陈老师笑着问：“你结婚了没？”

“我未婚。”

“你认为如何才能找到真正的自己呢？”

伊正想了一下说：“活得很自在吧！”

“活得很自在算是答远了。重点是你现在如何找寻？在工作中或感情中找寻吗？这不只是伊正的问题，也是每个人的问题，否则我们的人生会一直飘移不定。”陈老师说完转过头，寻找自己的茶杯。

用茶润喉之后，老师接着说：“想要找到自己，

首先要能够专注地看着当下所发生的事情，包括内在的动心起念，以及外在发生的一切。比方说，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。

“当你没有内外之分，置身在一切的活动当中，同时又深入自己内心的活动，既警觉又专注，你会发现当下是很吸引人的。能够这样，不但会找到自己，甚至还会找到真正爱你的人，或者找到所谓的灵魂伴侣，都是有可能的。这就是禅修。不是只有打坐静心才算修行，你可以随时随地都在禅修。如果你在生活中，具有这样情感与思想合一的时候，当你专注地聆听时，会是很优雅、很帅的，异性便很容易被你感动。因为你说未婚，我才教你这个无上的诀窍。”

老师总有办法在严肃和诙谐的两极上摆动，让听者的神经忽松忽紧，这会儿大家又被逗得笑开来。笑声像种默契，拉近了彼此的距离。

▣ 男女大不同

一个脸上有着淡淡忧郁的女孩说：“大家好，我的英文名字叫 Feeling。最近有一本书，书名是《有一个女孩叫 Feeling》，我觉得自己的人生走到今天，可以用一句话来表达，就是‘成也 feeling，败也 feeling’。所以我这辈子，好像注定要和 feeling 做功课吧！”

陈老师表示，像 Feeling 这样的表达，这样的一句话，就让我们可以接触到她。

她很懂得自己，不过这是感性的自己。通常女性在这方面是很敏感、直接，很能感受自己的。男性则是倾向逃开自己的感觉，要求自己能够处理事情、解决问题。男女是如此不同，两者的思维和情感模式都不一样，又要结合在一起，必然会有波折、冲突和落差，那就是婚姻嘛！现在大家愿意认真地表达自己，那么我们的课程已经在进行了。这样像不像一场游戏？可是又不是没有深度，根本不需要故意把道理讲得很深。希望大家在面对工作和感情时，都能有这个功力。相信我们所追求的智慧人生、圆满人生都会没问题了。

简单介绍自己之后，美丽的 Rose 说：“两三年前，我就在桃广认识陈老师了。我觉得自己表

面看似坚强独立，内心却很脆弱。活到现在二十几岁，只感到很累。今天的心情其实很差，只希望尽量不要影响身边的人，希望自己的脆弱和情绪，不要给别人造成负担。”

Rose 脸上的神情不时变化，努力想使自己不要有多余的情绪，反而透露出更多内心的信息。

陈老师正视着 Rose 说：“你要学着让感觉、情绪流露出来，不要把它与知识、观念纠缠在一起。你的功课刚好和 Feeling 相反。大家想一想，有什么事会让女孩子心情很差呢？”

体型丰满曼妙的春玮，忽然有点气馁地说：“瘦不下来。”全场再度爆笑。

Rose 赶紧说明：“我想问的问题不只是男生或女生才有的，我指的是，任何一个人都可能在生活上遇到困难。这些困扰是来自各方面的，比如在工作、感情、家人互动上，而且我也担心妹妹的健康……”

陈老师倾身向前说：“看来你的烦恼蛮多的。不过我们可以先来看看你的感情方面。我想问的是，当你感到脆弱时，想不想去找一个人来负荷、支持？”

Rose 愁眉不展地说：“我会希望有个人来分担，可是这样对那个人是不公平的。”

陈老师点着头说：“嗯，这是必然的，希望你愿意深入这个问题。重点是不要以自我为中心来画圆、急着向外去找到自己缺失的一角，否则你所谓的对那个人不公平，便是说说而已。

“首先，要在生活中找到愿意倾听你的朋友。让你的感觉、情绪有所抒发，不会觉得自己活得很辛苦。不要想马上找到一个支撑你的人，而是去观察自己在意伴侣的哪些特质、条件。是身高一米八几？是要很强壮，还是很斯文？或是外表不重要，重要的是要懂得你？

“从这些观察中，你会发现自己喜欢哪种类型，甚至可以预测未来互动的模式。因为关系是一面镜子，在其间，我们可以看见自己内心的反射或匮乏。这样你对人生将能见微知著，就像看到一片叶子掉下来，就知道秋天到了。这种警觉，这种觉察，可以帮助你面对人世间所有的苦难。”

陈老师啜了一口茶，继续说：“我们常说要找到另一半，可见每个人都自认是不完整的。现在又流行说要找到‘Mr.Right’，这下又成了对错的问题了。另一方面，我们的文化和体制并不教育我们成为一个完整、独立和自由的人，或许开个玩笑说，社会需要大量不完整、不独立、不自由的人，然而每个人的生命原该是完整、独立和