

宽两秒， 心自在



幸福的诀窍

长效养生内心禅，
写给你的身心安顿秘诀

烦恼从何而来、如何不再烦恼？

你有活在当下吗？

让心自在的妙法

最简单的法门：你宽两秒了没？

“宽两秒”的延伸与应用

内心禅解脱自在30问

真理就在你身上。只要专注于内，就是踏上生命转化的阶梯！

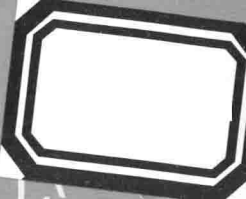


张庆祥 ○ 著

云南民族出版社

林苍生
金惟纯
张德芬

特别推荐



一宽两秒， 心自在

幸福的诀窍

长效养生内心禅，
写给你的身心安顿秘诀

张庆祥◎著

云南民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽两秒, 心自在: 幸福的诀窍 / 张庆祥著. -- 昆明: 云南民族出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5367-5944-2

I. ①宽… II. ①张… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273823号

宽两秒,
心自在 幸福的诀窍

策 划: 高力青
统 筹: 杨浩林
营 运: 晏麟德
责任编辑: 李福春
装帧设计: 贺 涛
校 对: 张京宁

出版发行: 云南民族出版社
(昆明市环城西路170号云南民族大厦5楼 邮编: 650032)

邮 箱: ynbook@vip. 163. com
印 制: 昆明捷成杰彩印包装有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/32
印 张: 7. 25
字 数: 120千
版 次: 2013年11月第1版
印 次: 2013年11月第1次
印 数: 1-5000册
定 价: 38. 00元
书 号: ISBN 978-7-5367-5944-2/B·40

自序

道破万千经典要义、解脱烦恼的究竟心法

你常看到一个苦恼的人，他的四周总是弥漫着一股烦躁不安的气氛，任何人与他接触也会变得烦躁、忧虑甚至激动。很显然，这不是一种好的生活方式。受过一点教育的人也都知道，随时保持安详和谐的心境，对人对己都很有益处，然而纵使你受过很高的教育，面对这么简单的愿望，有时仍不免觉得距离自己是那么的遥远！可见知识上的理解，并不能真正净化我们的心灵。

人们常寄望在拥有很多的金钱或达到崇高的社会地位后，便可以生活得无牵无挂、快乐自在。然而事实并非如此，试看社会上那些在各层面已经达到顶峰成就的人，不仅没有活得更轻松自在，反而过得非常焦躁不安，可见富贵名利也不能令人得到安宁快乐。

然而，快乐的处方是什么？解决烦恼挂

碍的办法又是什么？人们愈渴望知道答案，就愈往外去学习他要的知识。这一开始看起来很有收获，但最后终究会发现，外在的学问学得愈多，离真正的安宁却愈遥远！因为这些知识含有很多疏漏及错误，使我们远离了内在的本真。

其中最具有代表性的疏漏，就是人们一直以为“负面情绪等于脑中思维”的迷思，当然有部分负面情绪确实是思维方式引发的，但人们却忽略了在大多数的时候，“人们用最强烈的思维去渴望走出负面情绪，却依然束手无策。”你是否看出这句话隐藏的矛盾？这事实已充分显示，尽管你的思维是如此强烈、正向，但很多时候负面情绪依然故我地存在！可见这思维和负面情绪根本就是两回事。我的意思是：“不是思维正向就能免除所有的负面情绪！”然而全球有无数的专家，却一股脑儿往这死胡同钻去。因此包括讲著这些学问的人，私下也找不到几个有自在安宁的能力。

人们之所以投入这么多的努力，依然

得不到想要的结果，归咎其原因，乃在于人们总忘了，当负面情绪发生时，脑中虽然一直提起正向思维要走出来，但身体内部到底发生了什么变化？是什么难过的感受一直拖累着自己？而那痛苦的感受，又发生在身中的什么位置？（这位置古人称为“内心”或“黄庭”）

由于缺少这份对“内心”的觉知，因此在陷入莫名的生气哀伤时，往往不知道内心正兴起什么样的感受在控制着自己；人们总是很有把握地认为，自己的思想在主宰着他的人生，但并未看透主宰着他不断重复这个思考模式的背后，还有“另外一个关键”的存在！

“内心禅”所要揭露的，正是这个主宰表意识的背后关键：“内心”！这虽然是古哲人常提及的名词，但对着重器官组织的现代科技而言，却是一个完全空白的领域。所幸，内心就在每个人身上，你随时可以去感觉，去认识。本书的目的正是要为你逐一揭开“内心”的层层面纱，使你从内心中重获

真正的自在。

而书中不断提及的“宽两秒”法门，正是我多年来从诸多经论中归类出来的捷径，能带你走出艰深的经论，完全没有任何宗教仪式与教条的捆绑，也没有对偶像的崇拜，就仅仅只是引导你在负面情绪来袭时，停下两秒来，对自己的内心做详实的观察，就这么简单，却已经吻合了千经万典文字所不能破的真机，并渐次带领你触碰到内心本自具有的安宁。



第一章

烦恼从何而来、如何不再烦恼？



找回“内心的家”

习惯性，绕路走。

以为可以绕过悲伤、绕过恐惧、绕过所有的不如意；
于是也绕过了快乐，更绕过了生命中可能的精彩。

明知要放松，却又紧绷；

明知该面对，却仍逃避；

直到一双温暖贴心的手，引领我触碰内心的世界，
看清情绪，回到单纯，重拾生命的喜悦与新奇。

放松、期待、看见精彩。

有了内心禅，再大的人生关卡，都可转变为生命蜕变的力量！

目 录

自序 道破万千经典要义、解脱烦恼的究竟心法

第一章 烦恼从何而来、如何不再烦恼？

写给每个人的身心自在秘诀 / 1

潜能开发激励课程，感动易退烧 / 2

劝世为善，只能暂时缓解 / 3

古老隽永的安心之道：内心禅 / 3

内心禅五大特色 / 6

只观照、不做判断，脱离情绪捆绑 / 7

修行的第一堂课：认识“心” / 9

心是什么？心在哪里？ / 9

“心”的各种不同定义 / 13

“心”到底有没有位置？ / 16

修“心”是修哪个心？ / 20

三心不可得，念头不执着 / 20

好恶烦恼方寸间，四相扫去 / 23

“心”与“气”脱不了关系 / 26

“心即是气”：黄庭 / 29

对于心的运作，有了空前的体会 / 32

气血起伏与情绪生成没有关系 / 32

观察黄庭气血，找回本性自在 / 32

本心自性，自有造化之理 / 34

融合东方古老智慧的内心禅 / 37

现代禅修绝学，黄庭一窍“直指人心” / 37

认识能量的多重及真实样貌 / 39

生命本质，本自俱足，接纳而后照见本心 / 41

传扬仁义长志节，浩然情操最养生 / 43

禅修返本原义，照破黄庭一窍 / 46

任其自动，照见烦恼本质 / 47

【点、心室】凡有感觉必有位置 / 49

第二章 你有活在当下吗？

内心禅是“活在当下”的最佳注脚 / 53

追求“当下”还是“下一刻”的安宁？ / 54

不论顺逆，都要活出自在与清明的当下 / 56

觉悟：觉有情，不分别 / 57

实践：跨宗派的臣服心法 / 58

你想从人生得到什么？ / 60

关于过去、现在或未来的执着 / 61

活在当下，无所执着 / 62

为何出现一再重复的困境？ / 63

前世何其多，此生才要紧 / 64

热情面对“当下”的生命 / 66

先布施你的心 / 67

爱、责任与入世法 / 68

体会法门的善意，修持爱的存心、敬的态度 / 69

真正的自在，具有弹性的法门 / 71

找到生命安宁自在的好法宝 / 73

参话头：我是谁？ / 74

参透自性，找自己 / 76

无我、无物与内在本质 / 76

观照黄庭涌动，参悟话头能量 / 82

【点、心室】知言 / 89

第三章 让心自在的妙法

直捣“黄庭”，大脑不是主角！ / 93

追求心灵安顿的三大陷阱 / 96

陷阱一：问题都在外在 / 97

陷阱二：问题是脑袋想出来的 / 97

陷阱三：以为要把情绪扫平，不能有情绪 / 98

最科学、直指人心的内心禅 / 100

常见的放下情绪谬论 / 101

直指人心，破千古迷阵 / 102

宽两秒，心自在 / 105

宽了两秒钟的世界 / 107

与内在和好的三项好处 / 108

两秒钟的智慧：感觉自己的内在，需要亲自实践 / 109

【点、心室】烦恼即菩提 / 113

第四章 最简单的法门：你宽两秒了没？

内心禅解脱烦恼五大步骤 / 117

步骤一：知道情绪痛苦的发生地 / 117

步骤二：看清能量形态及其带来的情绪模式 / 118

步骤三：不带知见地观照情绪的实相 / 118

步骤四：学经典，正心性，长智慧 / 123

步骤五：明心见性 / 124

“内心禅坐”的诀窍 / 126

- 清除内心三根大柱的诀窍：放松肩膀、敞开胸膛、任其自在 / 128
- 返观内心，预告三大困难 / 130
- “宽两秒，心自在”四步骤 / 133
- 解脱情绪捆绑四步骤 / 134
- 关于“无念”的误会 / 135
- 身心同修：修心和养生是同时发生的 / 140
- 修炼的实质是修炼“精气神”，也就是“能量” / 141
- 长养精气神，必须从黄庭着手 / 142
- 巩固精气神，重启生命气轮 / 144
- 长养精气神的第一个要点：积德性 / 146
- 长养精气神的第二个要点：练习基本功 / 147
- 落实精气神的提升：胎息 / 148
- 【点、心室】随风而行 / 150

第五章 “宽两秒”的延伸与应用

- 远离挂碍的“心灵希望工程” / 155
- 生活体验分享：两千元的诱惑 / 157
- 生活体验分享：臭脸的计程车司机 / 158
- 内在觉悟之后，升起正知正见 / 160

- 家庭关系分享：老公的棉花糖 / 161
- 推己及人，一场无形的心性革命 / 162
- 职场体验分享：会议上的心声 / 164
- 职场体验分享：神奇的“宽两秒” / 165
- 【点、心室】空的滋味 / 167

第六章 内心禅解脱自在30问

- 茫茫中迷失，觉醒后回归 / 171
- 从“时时勤拂拭”到“本来无一物” / 171
- 基本观念释疑 / 173
- 黄庭与心的位置释疑 / 180
- 妄相与实相释疑 / 184
- 观照黄庭为何能解脱自在 / 193
- 实作释疑 / 199
- 内心禅实践分享 / 208
- 【点、心室】什么是真 / 214

◎ 写给每个人的身心自在秘诀

物价天天涨、经济压力大，孩子不听话、家庭不和谐，同事不友善、老板又常找碴……现代人的生活很容易就陷入情绪低潮的泥沼，你还记得上一次感受到快乐、喜悦是什么时候吗？

外在事物让我们产生七情六欲时，胸中的气血往往正奔腾不息、同时也伴随多种感受生成，如喜悦、悲伤、痛苦、烦躁、无可奈何等等。思维随着情绪起舞之际，生活便时时刻刻上演着一幕幕激昂的人生戏剧。然而，多数人并不擅长与奔腾起伏的情绪和平共处，费心打压的同时，竟也在不知不觉中助长了它。既在红尘俗世前行，要如何找到自在良方？

我们一方面殷殷企盼更好的生活，不止息的欲望却也持续生成；若是你愿意对自己诚实，加上一些自我观察，不难发现：多数人的生命状态大部分时候都很纠结，伴随着低度却长久的焦虑与迷茫，偶尔心烦意乱至极，便嚷嚷着不想工作，心里想的全是休假、旅行、放松、睡觉之类的念头；若被工作拖住、实在

无法走脱，只好继续低效率忙碌，许多事情便拖了又拖，直到最后期限草率了结……

有没有一种方法，让人有勇气追求梦想，并在满足心愿的同时，仍能让心安住于自在无忧的每一刻？让人所做的决定总是大方向正确，事情结果总能积累与发展，身体总是安康稳妥，心情总是愉悦清爽？有没有一种方法能让人从不良状态里迅速恢复并持续保持下去？

潜能开发激励课程，感动易退烧

世上有许多心理学家穷毕生之精力，不断探究人类思想、行为偏差的原因以及造成人类痛苦迷惘的根源。研究结果显示，人类的理智是在左脑、情感是在右脑，控制其他功能的还有小脑等等。这些专家试图从中找出解脱痛苦的方法，在某种层面上，他们确实达到了某些目标，最常见的就是透过潜能开发课程搜寻儿时的记忆与痛苦的事件，让人们对自己的行为成因有所觉悟。他们也透过某些课程的引导与呐喊，引发感动与忏悔。虽然这些感动与忏悔在未来两三个月中确实能发挥些许改变行为模式的效果，但凡是参加过这类课程的人都知道，在那份感动退烧之后，你还