

Read 500 words
Change
Life calmly

张庆祥 著

张德芬 作序

心灵讲师暨黄庭禅创立人张庆祥，新解修心双经典
——孟子《心气说》与《中庸》首章。

知名身心灵作家张德芬 知名作家李欣频 心灵治疗师安一心 力荐

孟子《心气说》，读通即能养“浩然之气”
《中庸》首章，懂得便可解脱无尽烦恼

读500字 换一生 平心静气

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

读 500 字

换一生平心静气



张庆祥 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

读500字换一生平心静气 / 张庆祥著. —北京：电子工业出版社，2018.6
ISBN 978-7-121-33792-5

I. ①读… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第039913号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.25 字数：188千字

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年10月第2次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802

张庆祥，1962年生于台湾省台北新店中岭山，自幼慕道，好圣贤书，少年时好游于宗派之间，叩求人生解脱真理。三十九岁奉先师之命，重回儿时故乡，开山建设中岭山禅院，每月兴办“黄庭禅修”课程，宣讲源自本心本性的解脱之道。

至今著有《失落的内心》《心即是气》《清静经释义》《拨云见日》《发而中节》《中庸首章释义》《净相系列》《误会集》《直指人心》《含爱的饮食》等书籍，及录制《六祖坛经》《金刚经》《心经》《道德经》《庄子》《论语》《黄庭禅坐》等有声光盘。

2009年初，应作家张德芬之邀，将中华文化的精髓“黄庭禅修”课程带回大陆，为宣扬中华文化博大精深的国粹而努力。

现任：

台湾地区中岭山黄庭书院 院主

台湾地区中岭山内心教育基金会 董事长

台湾地区中华黄庭禅学会 理事长

台湾地区“中国人生科学学会”心理学专业委员会

国学禅修培训基地 主任

本书中，作者妙解两部中华文化经典作品孟子《心气说》和《中庸》首章，从而开悟到心与气的关系，并推崇这两部经典作品为修心者首选。两部作品很容易背诵，是令人平心静气的“心灵万金油”。

作者妙解经典，帮助你理解古人的思想脉络，了解什么是“我善养吾浩然之气”，并阐述当喜怒哀乐的情绪发动时应如何应对，而这正是每个人一生中重要且困难的功课。

【目 录】

推荐序：从传统文化中寻求修身之道

自序：净化心头一股气

第一部分：关于黄庭禅

何谓黄庭 017

黄庭在人体的什么位置 021

什么是“黄庭禅”，为什么要提倡“黄庭禅” 023

第二部分：孟子《心气说》

一、不动心的层次 031

不得于言，勿求于心 033

不得于心，勿求于气 036

二、“志”与“气”有什么关系 039

夫志，气之帅也 040

气，体之充也 046

三、“志”与“气”孰轻孰重 047

夫志至焉 049

气次焉 050

持其志 050

无暴其气 051

四、“志”与“气”如何相互影响 053

志壹则动气 055

气壹则动志也 056

今夫蹶者趋者，是气也；而反动其心 060

五、何谓“浩然之气” 063

其为气也，至大至刚 067

以直养而无害，则塞于天地之间 068

六、“义”该从何做起 071

其为气也，配义与道，无是馁也 072

是集义所生者，非义袭而取之也 073

行有不慊于心，则馁矣 079

我故曰告子未尝知义，以其外之也 085

◎解脱烦恼与性理心法的关键点 088

◎不动心的关键 099

七、“观自在”心法的诀窍 101

必有事焉 102

而勿正 107

心勿忘 108

勿助长也 110

八、养气，顺其自然 113

天下之不助苗长者寡矣 115

以为无益而舍之者，不耘苗者也 116

助之长者，揠苗者也；非徒无益，而又害之 118

九、自古圣贤一条心，人性真理只一个 121

波辞知其所蔽 125

淫辞知其所陷 126

邪辞知其所离 128

遁辞知其所穷 130

生于其心，害于其事；发于其事，害于其政。圣人复起，必从吾言矣 133

“知言”举例 138

黄庭禅的五个步骤 157

第三部分：《中庸》首章

新解《中庸》首章 169

天命之谓性 173

率性之谓道 175

修道之谓教 181

道也者不可须臾离也，可离非道也 187

是故君子慎其独也 192

喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节谓之和 199

中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也 211

致中和天地位焉，万物育焉 221

读 500 字

换一生平心静气

张庆祥 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

从传统文化中寻求修身之道

2002年，我陷入了人生的低潮。我的感觉是：对世界上外在事物的追求都是虚空，不能给我最终的满足。我到底该怎么办？于是我走上了心灵成长、往内探寻的道途。

这些年来，我读遍了中英文心灵成长的书籍，在世界各地寻访名师、学习各种心灵成长疗愈的方法。到了写《遇见未知的自己》一书时，我觉得我找到了一条明径，于是便和大家分享这份修身地图。

但是，继续修行下去的时候，我觉得我的修身地图还是缺了一块。我有很多的疑惑但没有老师可以为我解答。我的精神生活、物质生活虽然都大有改善，可是，我总觉得我所学习到的都究竟不是根本的途径。

此外，当我在国外学习的时候，看到西方人大谈我们东方的哲学，在印度看到老外虔诚地学习印度的修身法门。在大陆和台湾地区，很多好的老师都是外国人，需要通过翻译来学习。即使好不容易找到了说中文的好老师，他们所学习的东西也都是在国外学的。

我不禁要问：我们中国五千年的文化到哪里去了？为什么我们的老祖宗不谈修行，只谈一些空无的清修（我观念中的道家、老子）或是八股的仁义道德（我观念中的儒家），要不就是佛家（源头也是印度），而且佛学有的时候真的很深，带着浓厚的宗教

色彩，不是每个人都能接受的。

那年去台湾地区，无意间看到了一座禅院的禅修营，在台北近郊不远的新店山区，风光秀丽，而且收费比起现今市面上灵修的课程，实在是便宜太多了。老师看起来道貌岸然（我很挑剔禅修老师的样貌及精神），我抱着度假和想借由团体静坐来加强自己打坐功夫的心情和目的，和先生一起报名参加三天的黄庭禅闭关禅修。

我当时觉得禅修我听得多了、学多了，难道还有什么特殊的？黄庭禅是什么啊？听都没听说过，就去玩玩吧！可没想到，三天的课程学下来，真是觉得“众里寻他千百度，蓦然回首，那人就在我的故乡”！

黄庭禅的创始人张庆祥，与我同岁，但却有一个很老的灵魂。他教的禅坐方法，是我至今见过最好、最简捷的。经由他，我才终于明白打坐的真正目的是什么，以及怎样打坐才会得到理想的进步。

这位张老师的学问素养真是深厚，他熟读各教典籍，包括儒家、佛家、道家、《圣经》，甚至新时代的经典，所以讲起话来，引经据典，头头是道，让人信服。不过，这种人也见多了，实修与否，我其实一看也知道。张老师真是一个实修的人，并且，张老师解读四书五经的方法，令我叹为观止。那些从古至今的

经典篇章，在他的诠释下，竟然充满了极为深远的灵性意义，以及触类旁通的惊喜，真是让我喜不自胜，原来我们的老祖宗真的是禅修高手，境界高到后人都无法立刻理解出它的真意。啊！原来梦寐中所谓“中华文化博大精深”，就活生生地印证在张讲师所阐述出来的性理心法中啊！真是太棒了（以前我对这些博大精深的中华文化，真的是充满偏见和无知啊）！

张老师所创建的“黄庭禅”，是他根据古圣先贤的典籍而体悟出的实修方法，它不仅特别的实用，可操作性强，往内去印证更是清楚明了、正确无误，更宝贵的是符合历代各教圣贤在经典中所交付之最高原则，让人修起来特别安心踏实。我奔波这么多年，踏破铁鞋，所缺的就是这个领域，真的很高兴能找到我修行地图的最后一块拼图！

在三天的课程中，我和我的先生不断地利用老师教的方法来实践《当下的力量》一书作者所说的境界。这些境界及名词以前都读过，但是实践起来实在困难，而张老师提供的方法，踏踏实实地弥补了这个缺憾。

另外，我上过很多修行课，但很多老师都不是可以让你随便亲近的，下课就找不见了。但是张老师非常关心学员，常常关心学员的进度，永远随时等候你来请教，他的耐心、诚意，真是让人感动。见过他的人都知道，他一点架子都没有，真诚平实，有问必答，而且脸上总是带着一抹微笑，让人看了就舒服。

他自称讲师，也都只让我们叫他讲师，真是非常的谦虚真诚，说这样不会让我们陷入盲目崇拜的陷阱里面。

我积累了一大堆修行上的问题，以前不是问不到人就是老师的答案让我不满意，而这次真的是一股脑儿的全部问完了，张老师的回答也都令我信服。

比如说，我打坐的时候，思绪总是纷飞，困扰我很久，所以我每次打坐只能坐半个小时，而且无法入定（是的，即使我可以带大家静坐，我自己的功夫还是不到家。不过三天禅修课下来，现在坐一个小时二十分钟都不是问题，这是以前我参加禅修从未有过的情形）。

我问过很多老师，思绪纷飞如何对治？他们的回答是：

1. “没有关系，就让思绪纷飞啊，只要发现的时候拉回来就好！”（是啊，我是这么做，也教过别人这么做，可是这很磨人的，我要跟思绪们斗争到什么时候呢？）

2. “问问自己，是谁在想？”（这也没用啊，我会说我在想啊，那又怎么样呢？）

3. “做个观察者，观察你思绪的来来去去。”（看又怎么样？思绪还是很多啊）

还有一位印度上师主张“无念”状态只是冥想状态的开头，

还不算真正的冥想。当时我听了就想：那我不就完了？大概要修十辈子才会进入无念。这位上师建议听他演讲的CD（印度文）或是向他祈祷以求得无念状态，我也试了啊，但是还是一点也没有用。

我以同样的问题问张讲师，张讲师的答案却很妙。他说，脑袋本来就是用来想事情的，就像眼睛是拿来看的一样正常。所以打坐时，脑袋有时候会思考本来无妨的。六祖说“无念者，于念而无念。”而《顿悟入道要门论》说：“无念者，无邪念，非无正念。”可见经典中所谓的“无念”，不是脑中没有念头，而是没有妄念而已。“妄念”是对内心（黄庭）那股本无意义的能量产生好恶攀附的念头（这就是黄庭的精髓所在）。“无念”是把不真实的攀附去除，而不是把正念也去除。所以“无念”不是头脑中都不能有想法，而是对内心那股无意义的能量，返回没有好恶分别的至清至真的知见而已。

而且张讲师更指出：“你会有很多念头，尤其是妄念，是因为有某种负面情绪在鼓动这些念头。比如说，你有焦虑的情绪，就会一直担心未来；你有悲伤的情绪，就会一直回想到过去那件让你心碎的事。因此灵修最重要的是认清你对情绪能量没有妄见，而不是令人不能思考。这点很多大师都理解错了！”原来头脑中思考是正常的，经典证明这种说法是对的，对我来说是很大的解脱。

接着，我又问张讲师说：我要练到什么时候，才能让我的情绪永远不再发动呢？张讲师却出人意料地说：“喜怒情绪的发动也是正常的呀！”啊？喜怒也可以发动哦！讲师说：“中华文化里，《中庸》不是有‘喜怒哀乐发而皆中节谓之和’的说法吗？这不是明白地告诉我们喜怒哀乐都可以发吗？只是大家不知道怎么发才中本性的节而已呀！回想一下这三天我所教你的黄庭禅，不正是教你在喜怒情绪中怎么中节的学问吗？”是啊！这三天我所学的正是这个啊！张讲师的回答永远是那么精辟有力，符合圣人的教诲，让你修起来安心踏实，并且立刻可以在自己的身中检验证明，这点对我来说，真是太令人惊喜了。原来喜怒可以发，至于喜怒怎么发才不会伤身也不会伤人，这正是黄庭禅的精髓，有缘的人一定要体验看看哦。

中岭山禅院是个清净禅修的地方，张讲师有一群衷心追随的志愿者，禅院就是他们一瓦一木自己盖的。禅院办活动收费都非常低廉，每一分钱都是用在发扬这件博大精深的中华国粹上面，而且张讲师把自己很多的著作，放在网站上让大家免费下载，如此真是无私的分享。

不过，禅院总是有开销的，我知道一直以来禅院的经济并不宽裕，在我去到中岭山以前，禅院的收入都是靠上山修禅的人的随喜乐捐，没有稳定的经费来源。上完禅修班时，会有一个随喜奉献的活动。老师特别说：“驼负千斤，蚁负一粒，量力奉献，便是真心。”让每个人按照自己的经济状况和发心来随

喜奉献，不需要有任何压力。虽然张讲师对此甘之如饴，但还是让我对中岭山捉襟见肘的经济状况放心不下。于是我向张讲师建议，应该可以对参加课程的学员酌收场地及食宿费用。这样对于以后的推广也是有帮助的。但张讲师又怕一些人因此上不了课，两难之下，最后张讲师裁示，酌收场地食宿费，并且还说有经济困难的人依然允许他们随喜奉献。说实在，这么多年，我没碰过一个教得这么好、这么简捷、这么不私藏，又这么不爱钱的老师。

最近我邀请张讲师来开课，谈到收费问题——因为要负担老师和几位助教及小队伍的机票食宿，而且，说实在的，主办单位（不是我啦，我没时间办活动）也需要有一些收入吧，人家就是靠办活动吃饭养家啊。而且中岭山也应该有些收入来支持教室的扩建吧！讲师说他理解，可以合理收费，有点利润来弘扬中华经典文化也是应该的，但是他语重心长地说：“不要让穷人无法修行，一定要比正常行情便宜才好。”你说，让人感动不感动啊？

——张德芬

自序

净化心头一股气

虽然年岁渐长，经验、学识渐增，但综观整个社会现象，我们可以轻易地发现，人们对于安定自己心灵的能力，并没有随着经验及知识的积累而提升，甚至还像在开倒车一样，发生在每个人心中的烦恼，实际上一年比一年多！

尽管我们身处信息传播如此发达的时代，但绝大多数的人在安心、修心的路途上，仍然如歧路亡羊一般，茫茫然不得其本！我们甚至可以说，在家庭教育、社会教育及无数心理专家的努力下，对于人们心灵的净化成效，依然没有发挥丝毫的功能，这其中必有一个连宗教家及学术家都识不破的症结存在，更何况是一般的人呢！

为了寻找心性本源，多年前我曾致力于三教经典性理心法的对比与整理，目的是为了要探寻古圣先贤们究竟如何指引人们解脱心内的无尽烦恼。当我读到如来佛的“六尘¹妄想缘²气”时，才开始对这个修心史上最不易道破的烦恼根源若有所悟。而后又读到孟子“志壹则动气、气壹则动志”时，更开启了我连续数年向内探索自身“心”与“气”纠葛关系的觉察与体悟。最后终于有机会在自身中体验到，人们的烦恼挂碍，原来与心头一股“气”的微微起伏变化，有莫大的关系！这不仅是天下众生烦恼妄想奔驰不已的根源所在，更是现今很多心理学者与修行者所

1. 六尘：色、声、香、味、触、法，为六根对应的外境。

2. 妄想缘：攀附于……