

张德芬作序力荐

因为张庆祥，张德芬找到心灵追寻的最后一块拼图

Looking for
the Mind

张庆祥 著

寻心

——开启一生的宁静与自在



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>

寻心

——开启一生的宁静与自在

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

寻心：开启一生的宁静与自在 / 张庆祥著. — 北京：电子工业出版社，2018.6
ISBN 978-7-121-34636-1

I. ①寻… 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144647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：6.5 字数：130千字

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zltz@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年年初，应作家张德芬之邀，将“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

在本书中，作者通过解说32个词语，帮助你找到慰藉心灵的方法，使你获得内心的安定与幸福。阅读本书，你便知道失落已久的内心，原来一直在那里。

你将可以：

- ◎由情绪的奴隶变成情绪的主人
- ◎由“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”迈向“本来无一物，何处惹尘埃”的境界
- ◎节省数年，甚至数十年盲目摸索或误入歧途的宝贵时间
- ◎改善情绪，增进人缘
- ◎了解这一生应该努力的方向
- ◎开启一生的宁静与自在

目 录

第一部分 失落的内心

无法解决的内心战役	019
扑朔迷离的三大困境	022
内心藏在身体的何处	033
破解谜底的方法	036

第二部分 32 把钥匙开启一生的宁静与自在

无	055
无念	059
无对待、不分别取舍	065
无物	072
无相	076
无我	080
无为	086
女子“无”才便是德	089
唯女子与小人为难养也	093
民可使由之，不可使知之	098
君子远庖厨也	102
动、静	104
入定	107
开悟、觉悟	111
格物	114

性	118
气	123
法	125
万法惟心	127
心无所不在	133
子不语怪力乱神	139
敬鬼神而远之	142
自在	144
信我者得永生	147
当下	149
臣服	151
心想事成	153
祭坛	156
烦恼即菩提	159
功德	161
修行	165
割不正不食	166

第三部分 9个不可不想的问题

1问：什么是执著呢？我每天坚持一定要做瑜伽功课，或是打坐，大家都说我执著，这到底算不算是执著呢 180

2问：什么是“不分别”？选择不分别不也是一种 181

分别吗？修行人都说要不分别，但想要成佛不也是一种分别心吗

3问：现在流行这个说法，说这世上万事万物都是人们的心念所造成的，对吗 183

4问：什么是衡量世间一切是非对错的最终标准呢？什么是人生一辈子努力的最终目的呢 187

5问：我学习了各式各样情绪管理的办法，但总觉得不究竟，至今我的情绪还是不时会泛起波涛，让我不得安宁！什么才是解脱内心烦恼的究竟办法呢 195

6问：我做事一向听从直觉，不管别人怎么说，凡事只跟着感觉走，听从自己内在的声音。只要知道自己在做什么，能对自己负责就行了，不是吗 198

7问：有人告诉我，每个人来到这世上都有一个不同的任务，我一直在追寻我此生到底有什么任务，但一直没找到答案，我不知道要怎样才能把我的“任务”找出来 201

8问：每次我要在众人面前表现自己的时候，都感到非常没有自信，请问我如何才能找到自信呢 204

9问：那些修行人立志要成佛，不也是一种贪吗？我只不过贪点蝇头小利就叫贪，他们比凡夫贪更大吧 206

寻心

——开启一生的宁静与自在

张庆祥 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

推荐序

我一直在寻找的最后一块拼图

张德芬

我当初追求灵性成长的道路，大半的原因是由于情绪的困扰。研究、寻觅多年之后，我发现一般人对待情绪的方式可分为两大类：

1. 否认、回避、自圆其说（这类人通常比较不会走上自省、内观的道路，因为理智太强了，可以说服自己）；

2. 发泄、转移、清除（这类人通常就会走入宗教、修行的道路，因为他们承认自己情绪的存在，但也逐渐知道以上这些方法都还不是真正的解脱之道）。

以上这些方法，正是禅宗五祖大弟子神秀说的“时时勤拂拭”，认真地去打扫自己的心房，一有尘垢就立刻清理。这样做没有什么不好。但是，你会很忙碌，而且一段时间以后，你会把抹布一丢，说，“怎么搞的，灰尘永远扫不完吗？我都上了那么多的课，学了那么多的东西，读了那么多的书，也很认真清扫了，为什么好像永远无法从负面情绪中解脱？”

这是我自己一路走过来的情形。后来，我读到了《当下的力量》，惊为天书，认为它提供的方法就是究竟¹根本的方法了。

1. 究竟：终极有效的办法。

因为，我自己的体验也是，修行成长、烦恼解脱的终极方法就是内观：往内观照自己的起心动念，这在我以前的博客文章中都说过好多次了。

《当下的力量》一书的作者提到了一个重要的观念：臣服。每当有不如意的事情发生时，如果我们学会了臣服，情绪上就不至于掀起太多的波澜（光这个功夫，就足够我们练习好久了）。但是后来我发现，不是每件事情都能够让你臣服的，有些事情对我们的冲击如此大，或是与我们过去的伤口有直接的关系，这时候臣服就不可能了。于是作者说，“如果不能臣服于事件，就臣服于你针对这个事件而起的负面情绪。”我认为很有道理。参加克里斯多夫老师的工作坊的时候，也印证了这个方法。我也认为，接纳当下的情绪，就是我们从情绪当中解脱的根本方法。

但是，在实际生活中，大家也知道，情绪来临的时候，我们真的对它无能为力。要观察它，怎么观察呢？要接纳它，怎么接纳呢？我们当然也用了一些方法，比如说，把呼吸带到身体不舒服的地方，用呼吸去抚平那个不舒服的感受，或是呼求光和爱来帮助我们接纳它。可是，这些方法其境界也还是在“时时勤拂拭”，不是吗？所以，这些方法再好，总还是让我有隔

靴搔痒的感受，觉得没有直捣黄龙！

直到我学习了黄庭禅，我才知道还有一个根本的方法，可以帮助我们解脱。前面说的方法，如果当下可以解决你的问题，还是可以运用的。我在黄庭禅中学到的，真的是六祖所说的“本来无一物，何处惹尘埃”的境界。

黄庭禅的讲师张庆祥，也是有感于自己修行多年，情绪的问题还是无法克服，在遍读我们老祖宗的经典古书之后，终于发现了各教各派所说的“修心”是什么意思，并且找出了实际可操作的方法来与大家分享（大功德啊，老师）。

张讲师发现，每当我们有负面情绪的时候，虽然每个人的身体感受会有不同（有些人头痛，有些人肩膀痛、背痛，这里紧、那里紧的），但是在我们胸口正中的那一寸见方之处（也就是中医的膻中穴，我们常说的心轮），总是有很多的气血起伏。他对照古籍，最后发现老祖宗称之为“黄庭”的地方就是动荡我们人心的根本所在。

在他教授的禅修课中，我们不是静静地坐着，而是由讲师带着我们用各种动态的方法去体验自己的黄庭。我过去多年的

努力没有白费，在课堂中，我立刻发觉，我当下的起心动念，如果勾起了我负面的情绪，就会有能量在胸口的正中央（两乳之间）有所动荡，而且感觉很不好受。

最有趣的是，讲师让我们看见，你以为你生的是别人的气，你以为是别人的行为或是外界环境让你生气，其实，我们真正对抗的，是胸中黄庭里那一股被激荡起来的气机。仔细研究，它不过就是一点气血的翻腾、能量的变化而已，但是每当我们熟悉的这种不舒服出现、感觉生气时，我们就要骂人、掉眼泪或是逃避。

讲师更指出，如果你去研究这心头方寸间微微气血的起伏变化，你会发现它的物理性：热、冷、胀、缩、紧、痒、酸、麻等。学过量子物理学的人也可以印证，这些能量的变化不过是粒子的来来去去的波动造成的，其本身不具有任何意义，这就是《心经》上说的“色不异空，空不异色”的意思。

如果大家头还没晕的话，就听我继续讲下去。好玩的是，我们从小对自己胸中的气血起伏，产生了一定的攀缘和依附，也就是说，对它有爱恨批判。比方说，生气的时候，你觉得胸口很热很闷，呼吸急促，所以，你真正抗拒、不接纳的，不是

造成你气血起伏的外界环境或是人，而是你自己身上的感受。证据在哪里？比如，当你跑完几公里以后，你身上的感受跟上述生气的感受可以说是一样的，呼吸急促、热血沸腾，但是，你不但以为忤，反而觉得很爽——运动过后的HIGH（亢奋）。

所以，我们烦恼的起源，就在于对自己胸口中央方寸之间那个气血的起伏，有了贪嗔¹分别的心。讲师苦口婆心的教导，还有课程中设计的各种活动，都是在让我们去体察究竟自己负面情绪的本质是什么。如果看清了它的空性²，那就可以在它生起的时候，与它和谐共处。而讲师教导的黄庭禅坐，就是观照自己的最佳方法。我在老师的指导下，从原来半个钟头都坐不住的情况，一下子可以坐一个多小时而面不改色。

走笔至此，读者应该知道为什么我认为它是我一直在寻找的最后一块心灵拼图了吧？讲师指出，最终的目的不是在消弭你的情绪（勤拂拭），而是可以在各种情绪的起伏震荡中，悠游自在地看着它。所以，你也许现在正在勃然大怒地狂吼，但是心中却是坦然舒畅的，因为你不害怕内在的热血沸腾以及胸口激荡的能量，而且你认为在此刻的状态中，发怒是最好的解

1. 贪嗔：生气、发怒、厌恶、恨。

2. 空性：来来去去，不受我们的控制，而且不具任何实质意义的生命能量。

决方法(很多老板知道这点吧?呵呵),所以你从容地选择发怒,而不是被心中气血激荡得不能自己而不得已发怒的。在这里,你有了选择,你成为了自己情绪的主人,而不再是它的奴隶了。这就是从情绪中解脱了——不是没有情绪,而是与它和平共处,这也是无为的精义所在。

张庆祥老师为读者特别写了这本书《寻心——开启一生的宁静与自在》,读后令人惊喜万分。

张讲师向来是我心中博学多闻的修行者,他熟读儒释道各家各派的经典,并且用现代化的语言为我们阐释经典的奥妙之处,尤其是他找到了古籍中“一以贯之”的精义,揭示了我们中国老祖宗遗留下来的所有精神文化遗产的主轴所在,令人十分敬佩。

这本书中,张讲师以精辟的见解,为我们道破了很多人在修行路上对于一些名词的误解或遐想,读来不禁令人拍案叫绝。

令人惊喜的是,他还加上了新时代的追随者们最爱用、也最“炫”的一些名词,像是“当下”、“心想事成”等,用他自己博览群书、身体力行之后得到的智慧,为我们排除疑惑和

谬见。

真正对修行、修正道感兴趣的人，一定不能错过本书，因为它可以为我们节省很多年盲目摸索或是误入歧途的精力和时间，引导我们进入一个正确的中心思想和主轴，那也就是黄庭禅的主轴——烦恼即是菩提，解脱就在当下！

若问起“人的一生中感受最多的是什么？”我想答案必然是自己的“内心”！

人们整天嘴上讲：我心里很烦啊、很纠结啊、很闹心啊、很开心啊……等等，可谓一个人幸不幸福，就只看当下内心的状态。然而一般人对自己的内心却只停留在抽象的理解上，感觉内心飘飘渺渺无可把握，不仅不完全了解自己的内心，甚至对内心存在着许多的误解。在这种状况下，想要把握源自内心的幸福，当然是遥不可及了。

人们对内心最大的误解，便是认为内心和大脑的思维是同一个东西。然而大脑是思维逻辑的所在，而内心则是人生一切喜怒情绪的所在，这两者常常互相影响，甚至常常并肩而行（例如思考很正面，而情绪刚好也很正面）。但事实上这两者却是完全不同性质的东西，就像你的眼睛和耳朵的功能完全不一样。举个简单的例子，好比你的大脑正在进行正向思考，逻辑上你知道你应该要原谅、应该要放下、应该不要生气，可是此刻你的内心却明明不甘心、纠结得很。此刻你的思维知道要往左走，可是你的内心却纠着你往右走，这种思维和内心相背而行的情况，在生活中不是常常发生吗？观察这种内心和思维矛盾的现象，明眼人马上就知道内心和思维是两个完全不同的东