

心即是气

【台湾】张庆祥 著



苗庭禪

看清情绪的根本源头，
观照内心的真相。



百花洲文艺出版社
BAI HUA ZHOU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

心即是气

【台湾】张庆祥 著

黄庭禅

图书在版编目 (CIP) 数据

黄庭禅:心即是气 / 张庆祥著. —南昌:百花洲
文艺出版社, 2010.7

ISBN 978-7-80742-977-7

I. ①黄… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 132615 号

著作权合同登记号 图字:14-2010-346

出版者 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号

邮编: 330008

电 话 0791-6895108 (发行热线)

0791-6894790 (编辑热线)

网 址 <http://www.bhzw.com>

E-mail bhz@bhzw.com

书 名 黄庭禅——心即是气

作 者 张庆祥

责任编辑 汤四芳 林 健

经 销 全国新华书店

印刷装订 小森印刷(北京)有限公司

开 本 1/16 787 × 1092

印 张 13

字 数 120 千

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价 29.00 元

书 号 ISBN 978-7-80742-977-7

赣版权登字 -05-2010-21

版权所有,侵权必究

目 录

推荐序 情绪解脱的终极妙方 张德芬 / 5

总 序 关于黄庭禅 / 15

自 序 净化心头一股“气” / 21

孟子谈“不动心”与“气” / 25

新解孟子心气说 / 27

不得于言，勿求于心。

不得于心，勿求于气。

“志”与“气”有什么关系？ / 35

夫志，气之帅也；气，体之充也。

“志”与“气”孰轻孰重？ / 41

夫志至焉，气次焉。

持其志，无暴其气。

“志”与“气”如何相互影响？ / 45

曰：志壹则动气，气壹则动志也。

今夫蹶者趋者，是气也；而反动其心。

何谓“浩然之气”？ / 53

敢问夫子恶乎长？

我知言，我善养吾浩然之气。

敢问何谓浩然之气？

其为气也，至大至刚。

以直养而无害，则塞于天地之间。

“义”该从何做起？ / 61

其为气也，配义与道。

无是馁也。

是集义所生者，非义袭而取之也。

行有不慊于心，则馁矣。

我故曰告子未尝知义，以其外之也。

“观自在”心法的诀窍 / 87

必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。

养气,顺其自然! / 97

无若宋人然,宋人有悯其苗之不长而揠之者。

茫茫然归,谓其人曰:今日病矣!予助苗长矣!

其子趋而往视之,苗则槁矣!天下之不助苗长者寡矣。

以为无益而舍之者,不耘苗者也。

助之长者,揠苗者也;非徒无益,而又害之。

自古圣贤一条心,人性真理只一个 / 103

何谓知言?

波辞知其所蔽;淫辞知其所陷;邪辞知其所离;遁辞知其所穷。

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。

修行原理——《大学》 / 111

大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。

推荐序 情绪解脱的终极妙方

六年前,我陷入了人生的低潮。我的感觉是:一切对外在事物的追求都是虚空的,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、向内探寻的道路。

这些年来,我看遍了中英文书籍,在世界各地寻访名师、学习各种心灵成长的方法。到了写《遇见未知的自己》时,我觉得我找到了一条明径,于是决定和大家分享这幅灵修地图。

但是,继续修下去的时候,我觉得我的灵修地图还是缺了一块。我有很多的疑惑,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不是究竟根本的途径。

此外,在国外学习的时候,我看到西方人大谈我们东方的哲学;在印度,老外虔诚地学习印度的灵修法门。在内地和台湾,很多好的老师都是外国人,需要通过翻译来向

他们学习。即使好不容易找到了说中文的好老师，他们会的东西也都是在外国学的。

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灵修，只谈一些空无的清修（我观念中的道家、老子）或是谈谈八股的仁义道德（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有点深，带着浓厚的宗教色彩，不是每个人都能接受的。

这次去台湾，我无意间看到了一个禅院的春节禅修营，在台北近郊不远的新店山区，风光美丽，而且不收费。老师看起来道貌岸然（我很挑剔灵修老师的样貌精神）。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，跟老公报名参加了三天的黄庭禅闭关禅修。

我当时是觉得，禅修我听多了、学多了，还有什么特殊的？黄庭禅是什么啊？听都没听过，就去玩玩呗！没想到，三天的课程下来，真是觉得“众里寻他千百度，蓦然回首，那人就在我的故乡台湾！”呵呵！黄庭禅的创始人张庆祥，与我同岁，但是有一个很老的灵魂。他教的禅坐方法，是我见过最好的。经由他，我才终于明白打坐的真正目的是什么。以后我会慢慢和大家分享。

这位张老师的学问素养真是深厚。他熟读三教（儒家、佛家、道家）的各种典籍，所以讲起话来，引经据典，头

头是道,让人信服。不过,这种人我也见多了。实修与否,我其实一看也知道。然而,老师解读四书五经的方法,让我叹为观止。八股的道德文章(如大学、中庸之类的),在他的诠释下,竟然充满了极为深远的灵性意义,让我喜不自胜。原来我们的老祖宗真的是灵修高手,境界很高的,高到后人都无法立刻理解出它的真意。啊!真是太棒了!(也许是我以前的偏见和无知吧!)

张老师自创的“黄庭禅”,是他研究古代典籍而悟出的实修方法,也就是我灵修地图的最后一块拼图:特别的实用,可操作性强,清楚明了。在三天的课程中,我和我老公不断地利用老师教的方法,实践《当下的力量》的作者说的境界。这些境界以前读书的时候都读过,但是实践起来实在困难。张老师提供的方法弥补了这个缺憾。

另外,我上过很多灵修课,但很多老师都不是可以让你随便亲近的,下课就不见了。但是张老师随时候教。他的耐心、诚意,真是让人感动。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”,也都让我们叫他讲师,真是非常的谦虚真诚。我累积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地全部问光了,张老师的答案也都令我信服。

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,即使我可以带领大家静坐,我自己的功夫还是不到家。不过三天禅修课下来,现在坐1个小时20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:“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。我要跟我的思绪斗争到什么时候呢?)“问问自己,是谁在想?”(这也没用啊,我会说德芬在想,那又怎么样呢?)“做个观察者,观察你思绪的来来去去。”(看又怎么样? 还是烦躁啊! 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,但还是没有用。

张老师的回答却很妙。他说,脑袋本来就是用来想事情的,就像眼睛是拿来看的。所以坐下来时,脑袋会思考是很正常的。重要的是,要注意自己有没有妄念,也就是会让自己起负面反应的妄念,这个要去除。所以,无念,不是没有念头,而是没有妄念。(正点吧? 对我来说是很大的解脱!)

而且张老师更指出,你会有很多念头,尤其是妄念,是因为有一定的负面情绪在支持这些念头。比方说,你有焦虑的情绪,就会一直盘算未来,你有悲伤的情绪,就会一直回到过去重温那件让你心碎的事。所以,重要的是如何对治情绪,而不是对治思考。张老师教的对治情绪的法门(就是黄庭禅!),是我看过最有效、最有道理、最有帮助的!

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。研究和寻觅多年之后,我发现了一般人对治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、灵修的道路,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》,就惊为天书,认为它提供的方法就是究竟根本的方法了。因为,我自己的体验也是,灵修成长、烦恼解脱的终极大法就是内观:往内观照自己的起心动念,这我在以前的博文中都说过好多次了。

《当下的力量》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。”我认为这个很有道理,参加克里斯多福老师工作坊的时候,这个方法也被印证。我也认为,接纳当下的情绪,就是我们从情绪当中解脱的究竟根本的方法。

但是,大家也知道,在实际生活中,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,这些方法其实境界也还是在“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!

直到我学到了黄庭禅,我才知道还有一个究竟根本的方法,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。但是我在黄庭禅中学到的,真的是六祖说的“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,而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),但是在我们的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。

在他教导的禅修课中,我们不是静静地坐着,而是由讲师带着,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,如果勾起了我的负面情绪,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，你以为你是生老公的气，你以为是因为别人的行为、或是外境让你生气，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的感觉升起时，我们就要骂人、掉泪或是逃避。

讲师更指出，如果你去研究这心头方寸间微微的气血起伏变化，你会发现它的物理性：热、冷、涨、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（组成物质的最小元素）来来去去的波动造成的，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。

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境或外人，而是你自己身上的觉受。证据在哪里？因为，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，你不但以为不以为忤，反而觉得很爽——运动过后的 HIGH（亢奋）。如果今天我们要上前线奋战，也会有同样的身体觉受出现，我们却把它诠释为“勇气”，不是吗？

所以,我们烦恼的起源,就在于对自己胸口中央方寸之间的那个气血的起伏,有了贪嗔分别的心。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负面情绪的本质究竟是什么。如果看清了它的空性(来来去去,不受我们的控制,而且不具任何实质的意义),我们就可以在它升起的时候,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,进步到一下子可以坐一个多小时还面不改色。我以后会无私地和大家分享这些绝活,请耐心等待。

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片拼图吧? 讲师指出,最终的目的,不是消弭你的情绪(勤拂拭),而是可以在各种情绪的起伏振荡中,悠游自在地看着它。所以你也许当下是勃然大怒地在骂人,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发怒。在这里,你有了选择。你成为自己情绪的主人,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。这也是无为的精意所在。

太棒的实操方法了！日后再与大家分享我更多的心得
体悟。

黄庭禅网址：www.htz.org.tw

德芬

2009年2月于北京