

寻心——开启一生的宁静与自在



[寻心——开启一生的宁静与自在 下载链接1](#)

著者:张庆祥

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-6

装帧:平装

isbn:9787121346361

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。开启一生的宁静与自在。了解这一生应该努力的方向。

作者介绍:

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”课程带回祖国，为宣扬中华文化博大精深的国粹而努力。

现任：中国台湾地区中岭山黄庭书院 院主

中国台湾地区中岭山内心教育基金会 董事长

中国台湾地区中华黄庭禅学会 理事长

中国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

目录: 一部分 失落的内心

无法解决的内心战役

扑朔迷离的三大困境

内心藏在身体的何处

破解谜底的方法

二部分 32 把钥匙开启一生的宁静与自在

无

无念

无对待、不分别取舍

无物

无相

无我

无为

女子“无”才便是德

唯女子与小人为难养也

民可使由之，不可使知之

君子远庖厨也

动、静

入定

开悟、觉悟

格物

性

气

法

万法唯心

心无所不在

子不语怪力乱神

敬鬼神而远之

自在
信我者得永生
当下
臣服
心想事成
祭坛
烦恼即菩提
功德
修行
割不正不食

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？

2

问：什么是“不分别”？选择不分别不也是一种分别吗？修行人都说要分别，但想要成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？

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

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？

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？

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？

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？

9 问：那些修行人立志要成，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？

• • • • • ([收起](#))

[寻心——开启一生的宁静与自在_下载链接1_](#)

标签

心灵

国学，经典，灵修，励志

国学

治愈系

烦恼，根本究竟，内心的位置，听心的话

平心静气，正能量，励志

正能量，励志

孟子，国学，心气说，开悟，心和气，修心者，平心静气，国学

评论

不知道什么时候忘了自己是谁，只剩下烦恼和工作。找到这本书是缘分，看过这本书只觉赞叹！人活着到底为了什么？没有找到内心的一生简直是白活了！丢失了很久的内心其实一直都在，它非常安宁。不要被我们的头脑骗了，找到真我，守护这个存在我们每个人心底的智慧大导师，人生将变得非常不同！

听说是张德芬老师的老师，但是内容我就看不懂

没有心灵鸡汤，没有暖心安慰，但却非常深邃。开启一生的宁静与自在…绝非虚言！谢谢笔者将内心的真相娓娓道来、徐徐展开，而证悟此中真相，大约只能靠个人实践实践再实践了吧。感谢！

深有感触，但我自己的认识还不够，我还要在读几遍，去追寻一生的安宁

解开了我心中很多疑问

寻找内心的位置，去了解他的真正需要，是一辈子的课程

写的真好！！

都说“天君泰然，百体从令”，当找到身体中的那个君，生活中无论遇到多么繁琐的事，多少困惑，都会踏实，因为，那个心才是根本。很感谢作者的解惑，把曾经遇到的问题，都清清楚楚明明白白，毫无保留地写在书里~推荐给正在寻找的你

内心是一个专业的领域。这个领域里面的特有名词很容易被误解。张庆祥先生深入浅出的阐述了这些特有名词的真正意涵，为有志于此的人们提供了很好的指引方向！

09年因为德芬，我认识了本书的作者，开始学习打坐，也开始关注内心。开篇”失落的内心“这几个字就很触动我。本来觉得内心特别深奥，虚无缥缈，看到介绍说”内心藏在身体的何处“，更让我不得不看。看完再继续分享。

有幸接触到这门心学，开始站桩、静坐，身体健康一天天好，而最重要的发现心灵和情绪是自己健康的最大杀手。找到自己内心，身心都开始美好。

值得一读的心灵书

当今人心越来越难安，此书可超越自我，让心静下来！

看书名，有趣，品读一下！

无，本有而无之。这样的解释也是太有趣了。这就是对六祖说的“无念者，于念而无念”中的无的最恰当的解释吧。给人豁然开朗的感觉。

很不错的一本书，看后内心平静很多

值得平心静气的读一读

读了这本书，才懂得幸福不是钱多钱少的问题，摆脱情绪的困扰，人人都可以拥有幸福。人身上有个黄庭，它主宰了我们的喜怒哀乐，只要我们对准焦点练习，都可以得到安宁和喜乐。一句话点醒梦中人啊！看了很多心灵鸡汤，无法解决情绪问题。这本书真的是直指人心！

这本书超级棒！看到它才知道"君子远庖厨"，"唯女子与小人为难养也"，这些话真正的意思是什么，原来以前误认为的理解，根本就不是那么一回事。老祖宗的智慧真的赞。很有意思的一本书。另外书拿到手里真的很漂亮

这本书，值得细细的参悟、品味，在内心里慢慢的印证！书中，对很多常人扑簌迷离的修行概念，有浅显易懂的讲解，如果，真心的想要深入领会儒释道，还有基督教等经典，这本《寻心》，是一本不可多得的助力！

[寻心——开启一生的宁静与自在 下载链接1](#)

书评

朋友推荐了这本书，认真看了一遍。

呵呵，原来我呀一直都不了解自己。难怪每天大大小小的情绪那么多，却不知问题出在哪。

心宁静下来的感觉常有体会，感觉真好。无奈生活中这样的感觉稍纵即逝。太好了，这下有方法了，会照着张老师的指引往内观照。如果能够在动中有静，在气血奔...

读罢此书，醍醐灌顶。

书里开篇讲《扑朔迷离的三大困境》，即内心与外在的境遇、脑中的思想、身体的感受三者的区别所在，对照自身，就会发现真正能左右我们每个人言行的还是内心。书中触动点颇多，张讲师谈执著与否的问题：“逆着习性去做有意义的事，才是一个智者的魄力”； ...

一本好书，让人百读不厌；让人忍不住想要推荐给家人、好友……
坦白说，在还未读这本书之前，懵懵懂懂地活着，从未仔细思考过心究竟长什么样子？
更不知自己的内心失落已久。被情绪捆绑，痛苦不堪，却不知情绪通过什么来控制我？
我的爱恨情仇决定着我的喜怒哀乐，我想要安宁、自...

[寻心——开启一生的宁静与自在_下载链接1](#)