

<<黄庭禅>>

图书基本信息

书名：<<黄庭禅>>

13位ISBN编号：9787807429777

10位ISBN编号：7807429771

出版时间：2010-7

出版时间：百花洲文艺

作者：张庆祥

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;黄庭禅&gt;&gt;

## 前言

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。

## &lt;&lt;黄庭禅&gt;&gt;

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

## &lt;&lt;黄庭禅&gt;&gt;

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。

## <<黄庭禅>>

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块拼图吧？

讲师指出，最终的目的，不是消灭你的情绪（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](http://www.htz.org.tw) 德芬2009年2月于北京

## <<黄庭禅>>

### 内容概要

张庆祥讲师认为：黄庭就是很多人说的心轮，它的位置就在我们胸口正中央、两乳中间、大约一寸见方的那一小块区域，深入皮下几寸。

古人所谓的“方寸大乱”，那个方寸，指的就是黄庭。

我们觉得感动、生气、忧伤……等情绪时，实际上都是由黄庭一窍的气机起伏所引发出来的。

它是一股能量，是所有情绪的根本源头，是动荡我们人心的根本所在。

这本书告诉我们烦恼的起源是我们对“胸口一股能量的起伏”有了贪嗔分别的心。

它引导我们如何在愤怒、焦虑、恐惧、忧郁等心情中，仍然拥有内在的平静，如何看清情绪的组合，自在的观照这股能量的来去。

本书的内容是张讲师多年来研究的精华，他将孟子的心气说和孔子的《大学》等古代经典融会贯通，用现代人容易理解的方式，让我们看清胸中“黄庭”这一寸见方之处的气血起伏，即刻从烦恼中解脱。



## <<黄庭禅>>

### 作者简介

张庆祥，先生于1962年生于新店中岭山，学问素养及其深厚，熟读各种典籍。他解读四书五经的方法让人叹为观止，并依照古代圣贤“直指人心”之真谛，创办了“黄庭禅”研修课程，潜心于性理心法之教学，以及各教经典之翻译讲述。

至今已录制《金刚经》、《心经》、《道德经》、《六祖坛经》、《南华经（庄子）》等有声CD，并发行于世。

著有《黄庭禅——心即是气》、《失落的内心》、《发而中节》、《真修搜证》、《净相系列》、《含爱的饮食》等书；译有《大学》、《中庸》、《心经》、《清静经》等书。

现任中岭山禅院负责人，中华黄庭禅学会理事长、社团法人，台北县达观静禅协会理事长，中国员工心理健康工程国学禅修培训基地主任。

## &lt;&lt;黄庭禅&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序 情绪解脱的终极妙方 总序 关于黄庭禅 自序 净化心头一股“气” 孟子谈“不动心”与“气” 新解孟子心气说 不得于心，勿求于心。

不得于心，勿求于心。

“志”与“气”有什么关系？

夫志，气之帅也；气，体之充也。

“志”与“气”孰轻孰重？

夫志至焉，气次焉。

持其志，无暴其气。

“志”与“气”如何相互影响？

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”？

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？

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 必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。

养气，顺其自然！

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 何谓知言？

谀辞知其所蔽；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》 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。



## &lt;&lt;黄庭禅&gt;&gt;

## 章节摘录

何谓“黄庭”？

“黄庭”是人体的感应中枢，它是人体内气机感应最为敏锐多变的一个位置。当人们的六根与外缘接触的时候，“黄庭”中都会升起一些微微的气机起伏与变化。例如，我们眼睛看到亮光，心情也必为之开朗。

这个开朗的感觉，就是在“黄庭”的气机起伏中所上演的。

因为“黄庭”是身中一股敏锐之气的感应点，它的起伏多变，有时反而变成扰乱人心安宁的根源！例如，我们产生的感动、生气、忧伤等情绪，实际上都是由“黄庭”一窍的气机起伏所引发出来的。有史以来，人们误以黄庭一方寸内的变化为“烦恼”已经是非常久远的事了，并非今日才发生在大家身上。

仅是“黄庭”内的些微变化，即主宰着人们的情绪、想法、行为及人生自在与烦恼的源头。

因此，若不经仔细观察，多半的人只有终日被情绪勒索的份儿，哪有什么自在幸福的人生可言呢？

“黄庭”的名称非常的多，一般人俗称它为“心头”，修行家称它为“灵台”，佛陀称它为“烦恼根本”，老子在三千年前则称它为“黄庭”。

为什么老子称它为“黄庭”呢？

“黄”是五色之中，于五行属土，于心为不分别取舍，为解脱。

“庭”是元神的居所，人身尚有一股五元未判之真气，作为周身的感应中枢，该真气汇聚之处即是元气所居之家庭，故称为“庭”。

“黄庭”在人体的什么部位？

“黄庭”的位置就在胸口正中深度约两三寸的地方。

然而它并非一个有形的器官，而是气机起伏的感应位置。

人们感动时这里先热，人们哀伤时这里先酸，愤怒嫉妒时这里先动！

它是人身精气神的感应中心，也是天地人的交感中心，更是人们情绪的战场。

人们错以这里为心，这里一有起伏，人们便觉得不能自己了！

但知道这位置在哪儿，或在脑中去理解这位置的重要，对我们并没有什么帮助。

因为了解“黄庭”对你的束缚，是要真实地在自身中观察，才能证得的。

而如何从“黄庭”的束缚中解脱出来，则是另一个更深的练习题了。

这并非靠理解可以有所得的。

好比学习雕刻，老师傅教小徒儿应该这样刻，应该那样刻，小徒儿听完便说：“哦！

我知道了！

”然而要雕刻出老师傅作品的神韵，起码得实地去练习个十来年才能有真正的体会呢！

“黄庭禅”的课程设计，即是本着这个缘故，先从理论解剖，再经过对自身真相的观察，而后进入解脱一方寸挂碍的实地练习。

什么是“黄庭禅”？

为什么要提倡“黄庭禅”？

“禅”与“烦恼”的意思相反，禅这个字是“无障碍”及“自在解脱”的意思。

然而这解脱要从哪儿开始，才能建立起坚强基础呢？

达摩祖师论集：“见本性为禅，若不见本性，即非禅也。

假使说得千经万论，若不见本性，只是凡夫，非是佛法。

”简单地说，禅境解脱乃是从照见“自性的本来清静”中建立起来的。

若没有照见自性本来清静的真知真见，就算日日焚香操琴，亦无禅境解脱可言。

所以“禅修”是内求之事，并非外在事貌功业可以取代的。

一切的功德德貌虽好，但终是在外，非本性所固有；一切敲打念唱虽好，但亦是在外，非本性所固有。

。

修行不从本性上来努力，终究是毫无益处的。

## &lt;&lt;黄庭禅&gt;&gt;

因此只有致力于照见自我心性的本来清静，才能悟入究竟的解脱之门。

能否照见清静的本性取决于明心，明心又取决于能否照见所有烦恼真相，烦恼真相又取决于对“黄庭”一窍中的真知。

教导大家照破“黄庭”一窍中的烦恼真相，恢复自性中本来的清静，这是历代圣贤解脱烦恼尘劳的唯一正路，也是“黄庭禅”这个绝学之所以存在的价值。

现在，人们的聪明可以观察到远在天边的细小变化，却不能了解自身内的烦恼真相！

我们总以为烦恼的根源在外，但外物不一定能烦恼人。

它必须转变为身中的感受才能烦恼人；身中感受不一定烦恼人，它必须转变为“黄庭”方寸内的起伏才能烦恼人。

胸口感受一有起伏，人们便觉得烦恼不能自己。

简单地说，你我的最大迷惘，便发生在胸中这个小小一方寸的微微起伏上面。

大家误以“黄庭”之内的起伏为烦恼，误以“黄庭”的动静为心，这种现象并非今日才发生在你我的身上。

自古以来它已不知困死多少有心追求心性安宁的英雄好汉。

人们情绪的来源也许很多，造成的情绪也许很大，但每次若仔细观察，所有情绪发动的真相，其实只是源自于黄庭方寸内、一点点气血的起伏晃动而已。

而这气血的晃动就像水一样，它本可毫无意义地自由存在于人们的胸中。

但人们的习性会立即攀附在气血微微晃动的一刹那。

这一瞬间我们能立即感受到难过、哀伤、孤独、不悦等情绪。

那一刹那我们便不由自主地想尽办法要逃避、要抵抗、要把这丁点儿微微起伏的感受消灭……也就是说，人们并不容许“黄庭”内的一丁点儿变化自由地存在，因此产生了无尽的烦恼。

为了解脱这“黄庭”内小小波动的烦扰，一般人常用的方法，如安慰、转化、压抑、激励、或观察呼吸、丹田、观察肢体感受等，都只能使黄庭内的波动暂时得到平抚，暂时得到安然。

等到下一刻胸中又升起波浪的时候，那短暂的宁静与自在便又荡然无存了！

因而，人们又得再度去追寻下一个安心之道。

人们的心情常被胸中一点点气的起伏所影响，所以心头的气有所起伏变化时，我们的心就开始分别好坏，就开始喜欢不喜欢，开始取舍……人类的贪爱与烦恼于是便在心头一方寸间上演！

我们的心深深的被气所影响。

要净化你的心、要解脱你的烦恼，这事与“养气”是大有关系的。

孟子所说的“浩然之气”指的不是充沛在天地间的那股气，而是专指存在你身内的一股充沛的能量，这个能量就是你生命造化的主轴，没了这股能量，生命就凋萎了，它才是你真正的生命所在。

走出烦恼的唯一路径，便是要对胸中的气血重新加以认识，让胸中的气血恢复本无意义的畅然原貌，不使我们的好恶在气血上攀附助长，人们便得以从情绪中得到解脱、得到自在！

从此之后，那清明的心不再为满腔气血而烦恼挂怀，这就是孟子所谓“不动心”的真意。

感觉其实是一股气的形态所造成的。

.....

## <<黄庭禅>>

### 媒体关注与评论

情绪本身是无碍的，造成我们痛苦的其实是我们对它的抗拒——再缩小范围来说，是我们对胸中气血动荡感到不安才造成痛苦、烦恼的。

黄庭禅帮助我们放下抗拒，恢复平静，让我们成为自己情绪的主人，而不再是它的奴隶。

这就是从情绪中解脱——不是没有情绪，而是与它和平共处，这也是无为的精意所在。

黄庭禅是张讲师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：特别实用，可操作性强，清楚明了，弥补了现代心理学和修行者的疏漏。

——身心灵作者 张德芬

<<黄庭禅>>

编辑推荐

《黄庭禅:心即是气》身心灵畅销作家张德芬心灵修行地图的最后一块拼图、从情绪中解脱的终极良方！

《黄庭禅:心即是气》黄庭禅创办人、讲师张庆祥 内地唯一授权《心即是气》、《拨云见日》合集！

《黄庭禅:心即是气》情绪本身是无碍的，造成我们痛苦的其实是我们对它的抗拒。

<<黄庭禅>>

名人推荐

情绪本身是无碍的，造成我们痛苦的其实是我们对它的抗拒——再缩小范围来说，是我们对胸中气血动荡感到不安才造成痛苦、烦恼的。

黄庭禅帮助我们放下抗拒，恢复平静，让我们成为自己情绪的主人，而不再是它的奴隶。

这就是从情绪中解脱——不是没有情绪，而是与它和平共处，这也是无为的精意所在。

黄庭禅是张讲师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：特别实用，可操作性强，清楚明了，弥补了现代心理学和修行者的疏漏。

——身心灵作者张德芬

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>