

# 《晚兩秒，心自在》

## 图书基本信息

书名：《晚兩秒，心自在》

13位ISBN编号：9789861752945

10位ISBN编号：9861752943

出版时间：2012-12-24

出版社：方智

作者：張慶祥

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《晚兩秒，心自在》

## 內容概要

「晚兩秒，心自在？」

在任何情緒感受下，都保有自在的能力

一種面對情緒的根本心法，修心的同時達到養生效果

「內心禪」透過「晚兩秒四步驟」：覺知心情來了、用手按著黃庭、感受能量自由、繼續說話動作，來教導我們擺脫負面情緒；接著長養每個人的「精氣神」；最後引領我們將經典運用於日常生活中，使我們的人生獲得徹底的改變，開發無窮的潛力，於修心的同時又兼收養生之效。

本書特色：

- 悠關性命根蒂、隨時自在的古代心法絕學，終於被歸納成具體簡單的修心四步驟
- 生活禪類書籍翹楚！面對情緒最簡單、最長效的一個方法，人人都能接觸與深入
- 林蒼生、金惟純、張德芬 自在推薦

# 《晚兩秒，心自在》

## 作者簡介

張慶祥

黃庭禪創辦人。民國五十一年出生於新店中嶺山上，自幼慕道。少時好遊於宗派之間，叩求人生解脫真理，二十九歲拜入馬祖老師門下習道。三十歲為求諸佛安心妙諦，遂潛心研讀三教群經，將主要經典逐條歸類比對，尋找三教群聖千手共指的安心妙義。三十二歲始明三教八萬四千法門，實乃共指同一解脫心法，無二無別。三十四歲微悟心源，「黃庭」真相若隱若現。正於蒙昧難破之時，因聞馬老師一句「心即是氣」如雷貫耳，頓開茅塞！三十九歲帶領志工胼手胝足開山建設中嶺山禪院，創辦黃庭靜禪研修課程，民國九十三年依法立案為「社團法人台北縣達觀靜禪協會」，宣講源自本心清靜的解脫之道。廣渡有緣於煩惱罣礙之中，接引學子於無盡性理之上。因有感於當今宗教家守戒勸善者多，而覺悟心源性海者少。遂依三教先聖「直指人心」之真諦，怒螳臂以擋車轍，創辦「黃庭禪」研修課程，並潛心於性理心法之教學，三教經典之翻譯講述以悟群生。至今譯有《大學》《中庸》《心經》《清靜經》等書；著有《心即是氣》（稻田）、《找回失落的自己》（李茲文化）、《淨相》系列、《修行原理》等書，及有聲光碟《金剛經》《心經》《黃庭禪坐》《飲食與健康》等。

# 《晚兩秒，心自在》

## 精彩短评

- 1、值得一读再读！！
- 2、新版叫做：宽两秒，心自在。用最简单的语言告诉你最难明白的道理。
- 3、大陆版《宽两秒，心自在》
- 4、很好的复习。张讲师的著作是全像的，哪本都能复习、补缺。

## 《晚兩秒，心自在》

### 精彩书评

1、张讲师用浅显的词句传授了精准诸教经典共指的性理心法，及修行核心原理和方向。反复研读，时习一段时间再读，又可以理解聚焦几层，不断反复练习，复习，调整，练习，直到定立在主轴上，任考不退不动，自己的身心性命才真正立起来了。

# 《晚兩秒，心自在》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)