

# 《静观的艺术》

## 图书基本信息

书名：《静观的艺术》

13位ISBN编号：9787511720536

出版时间：2014-3

作者：孙志海

页数：258

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)

# 《静观的艺术》

## 内容概要

### 编辑推荐

本稿探讨的是一种名为“静观”的修身养性的方法。静观就是使人的心灵从每一个情绪状态归于平静的心理活动过程，包含一个心理活动程序，正确地使用这个程序能使人的心灵从任何情绪状态下归于宁静，也就是使人的心脏、大脑和整个身体达到宁静。作者认为静观这种简单的心理技术在理论上和实践上都具有惊人的效果。静观是一种非常有效的治疗手段，不仅可以用于自我疗愈，也可以用来帮助他人疗愈。此外，心理医生使用静观除了可以帮助病人治疗，还可以保护自己免受病人的影响。除了导言和附录，该稿分为十一章，第一章介绍了静观的基本概念。第二章说明了静观的基本程序和注意事项。第三章比较了静观和其他修炼方法的关系和区别。第四章详细讲述如何用静观这个方法调理身体、治愈病患。第五章至第九章系统地介绍了静观的特点和静观时遇到的各种情况。第十章讲述了作者静观后的心理状态。第十一章则倡导没静观过的人尝试这一做法来享受更美好的生活。探讨静观的意义和方法，可以使人学会使用静观这一心理技术解决在生活中遇到的各种心理问题，获得一种踏实、宁静、自由、愉悦的感觉，幸福的感觉。

### 内容推荐

静观作为一种心理技术，可以解决遇到的多数问题。本书目的就在于与读者分享静观这种心理技术，它可以用来静心、修心、养心、养身；用来解除心理和生理的痛苦；用来提升精神境界、道德水平，提升幸福指数。本书立足于个人的身心实践，从人类普遍的心理生理特征出发。这些特征是人人皆有的，是能够体验、觉察到的。因此，本书的内容是每一个人都可以通过自己的实践来验证的。它不需要任何信念、任何信仰作为前提，只需要勇于尝试的实践精神。本书所写的静观方法是以一种简单的技术手段来解决宗教和各种精神修炼活动想要解决的问题：个体的心灵宁静、德性的提高、对现实生活境况的超越或人性的自由与解放。作为一种心理技术，静观能够以最简洁的方式解决人生的各种心理问题，无论用于自我疗愈，还是帮助他人疗愈，其效果快而且彻底。

# 《静观的艺术》

## 作者简介

孙志海，东南大学副教授，博士，主要研究方向为马克思主义哲学。出版著作《自组织社会进化的理论与模型》，在国内外主要刊物上发表过多篇学术论文。

## 书籍目录

### 导言

#### 第一章 静观的基本概念

- (一) 静观是什么
- (二) 心静的状态如何
- (三) 为什么要静观
- (四) 对静观的几个误解

#### 第二章 静观的基本程序和注意事项

- (一) 静观的基本程序
- (二) 对“静观”这个概念的进一步说明
- (三) 每次静观后的结果
- (四) 几个应该注意的事项
- (五) 给初步练习静观人的几点建议
- (六) 静观与日常生活的关系

#### 第三章 静观与其他修炼方法的关系

- (一) 静观与静坐
- (二) 静观与观想、念佛、持咒等修心方法的关系
- (三) 静观与忏悔的关系
- (四) 静观与“向内找”的关系

#### 第四章 如何利用静观来调理身体、治愈病患

#### 第五章 我们的静观的特点

#### 第六章 先天本我和后天自我

- (一) 人类的生命存在
- (二) 先天本我
- (三) 后天自我
- (四) 常规道德教育方式的致命缺陷

#### 第七章 观念

- (一) 何谓观念
- (二) 观念的存在方式
- (三) 观念的种类
- (四) 观念的特征
- (五) 如何确定你被一个观念控制住了
- (六) 补充说明
- (七) 概念

#### 第八章 意愿

- (一) 意愿是什么
- (二) 意愿的繁殖规律
- (三) 意愿和观念的关系
- (四) 意愿的存在方式
- (五) 意愿控制我们生命的方式
- (六) 摆脱意愿控制的方法
- (七) 对“执著心”的进一步解释

#### 第九章 意象

- (一) 什么是意象
- (二) 意象的形成
- (三) 意象对人生的意义
- (四) 如何摆脱意象的控制

#### 第十章 人生幸福六字真言：独立、自由、创新

# 《静观的艺术》

第十一章 给没有修炼意识的朋友们的话  
附录 我的静观经历

# 《静观的艺术》

## 精彩短评

1、个人觉得静观方法很独到，尤其对于心理问题严重的朋友，还有一些看起来是身体重病引起的心理压力，担忧，恐惧，这个如果看过柯云路的《新疾病学》，还有许添盛医师的赛斯心法里都论述了疾病和潜意识的问题，静观值得学习实践的

- 1、从2000年以后，尤其是2010前后开始，国内涌现出很多身心灵读物。包括随着生活水平的提高，国内各阶层人士也都日益关注内在的精神需求，各家宗教、身心灵培训也呈现出蓬勃发展的态势，在这其中很容易从物质的极端走向另一个精神的极端。而在儒释道及西方宗教和身心灵著作理论的传播过程中，往往让人感觉无从下手之处，虽然在台湾和大陆无论是在各宗教还是各学科里都有能够洞察到宇宙和身心真相的人，但是限于人们对于宗教或者对于一些传统概念的束缚，更多数的人无法接触到这些智慧的理论 and 实践。而孙志海老师的《静观的艺术》多多少少弥补了这方面的遗憾，不偏向任何一门宗教，能够从更加纯粹的人类心理生理特征出发，提出了“静观”作为一种心理技术，具有更普遍的传播可行性，也更加贴近这个时代和目前中国社会经济发展大潮中的中国人。同时作为一个出生成长与斯土的人士，其用词用语也更适合中国读者的思维和用语习惯，少了一些国外身心灵方面偏向基督类的用词，也尽量避免使用佛教语汇，让更多人能更容易把握到实质。当然正如作者所言，这本书需要的是实践，否则这本书仅仅就和一般的书一样，对你只是停留在概念上而已。
- 2、1.5 静观和吃饭一样重要以吃饭和静观的比较为例来说明一下。吃饭，是解决身体饥饿需求的过程，由5个步骤来完成；1，感觉到肚子饿了，身体乏力；2，去找食物3，去吃下你找到的食物4，吃一会儿，就会感觉到肚子饱啦，5，重新恢复活力，很舒服。静观，是摆脱心理情绪困扰的过程，也是由5个步骤完成。1，感觉到情绪升起，心情烦躁2，让自己静下来（最好闭上眼睛），去找身体的感觉（大多是心口处又堵的感觉）。3，去感受你的这个堵的感受4，注意感受你的感受一会儿，就会感觉到这个堵自动化开了5，心里呈现淡淡的愉悦，很舒服。吃饭，是用来表达完成那样一个过程的词语；因为你体验过吃饭的感觉，所以，无论什么时候你听到看到吃饭这个词语时，你心里都清楚明白，什么是吃饭。静观，也是用来表达完成那样一个过程的词语。只有你亲身体会过了，你才会真正明白，什么是静观。身体和心灵的需求，都一样是生命的本能，缺一不可。只满足身体的需求，那也就是在活着；摆脱了心理情绪的困扰，在淡淡的愉悦中，才能真正地享受生活。静观，是一个需要实践体验的，摆脱情绪困扰的非常简单易学的方法。我试过一段时间了，我的感觉确实很好。你们只有亲身体验，才会找到感觉。
- 3、静观几乎可以解决人生中遇到的绝大多数问题，甚至所有问题。与内观相近，却有本质不同，对身心问题解决更加彻底、快速。该书对读者严格要求：你已经开始关注自己的心灵和精神，最好开始把生活的重心转移到心灵、精神上面。静观就是使人的心灵从每一情绪状态归于宁静的心理活动过程。指标三：心脏部位很舒服，柔软、空；没有任何观念活动，大脑很舒服，完全放松；全身放松，舒服。没有任何执著心，对于身边一切保持清醒的觉知。有情绪时，感觉有物质活动，它会危害我们身体，是生病、衰老的主要原因之一，包括高兴快乐的情绪。静观是使你生命本质得到净化的方法，由此生命不断净化，智慧不断增长，境界不断提高。只要我们身心有任何不舒服的感受，尤其是各种情绪表现，都表明我们此时身体或心理存在问题，也就是存在着执著。此时我们应该立即进入静观状态，把问题当下解决。应在情绪升起时静观。情绪的发作分两步：观念升起、情绪升起。想消除情绪，必须先找到情绪发作的观念。静观的真正对象是观念，也就是执著心。若情绪发生时想不起静观，可事后回忆，重现当时的情绪，此时静观。静观流程：1体察身体某处（初期在心脏及其周围）的难受五秒；2体察大脑里的难受五秒；3发现大脑里的观念。并不是一定是按步来进行，对于特别执著的观念，可能需要由1到3。作者自己开始时只用1、3，2是对于使用困难的人而发展出来的。我们执著越重的观念，情绪越难静观掉，需要耐心、坚持，成功后对自己的改造也越大。我们对一个观念越否定、越批判、越排斥，它控制我们的力量就越大、时间就越长。静观的艺术中认为，看着念头来，念头去，不迎不拒，这用的是一种纯粹意识，有人把这个观照、觉察、觉知理解为我们所说的静观，是一种很严重的误解。其中的区别，是个非常玄奥的问题，没有正确掌握静观技巧的人是永远无法理解的。p35作者通常会在临睡前和早晨起床后集中静观，躺在床上，让念头一个一个升起，有时会通过回忆近几天的情绪活动有意把观念调动起来然后静观。性欲也是种观念，可以使用静观来解除其影响情绪的作用。性冲动是体内能量没有得到有序规范而自发动作有结果。当两者结合，会产生强烈的性反应。前者通过静观容易清除，后者较困难。对于性冲动：1接受认可它。2有性冲动时，进入静观程序，体察生殖器官或小腹的那得能量的涨满感。同时体察身体各处尤其是大脑部位的感受，或者再加一个轻轻地提气的意念，若做到“还清补脑”，则性冲动立即消除。
- 4、1、为什么我有情绪的时候，放松下也静观不到身体有不舒服的地方，也体会不到放松和舒服的感受

## 《静观的艺术》

觉，应该怎么继续呢？A：（1）感觉不到放松就是身体没有真正静下来和放松。（2）在有情绪的时候，建议做多个深达腹部的呼吸，深呼吸是自我放松的最好方法。等呼吸到能够觉知身体或者心脏平稳下来，再去操作静观的步骤。（3）人的观念、愿望、思维、情感等等，最终是在身体层面表达出来的；通过静坐去学会聆听身体的表达。建议坚持每天无为式静坐20分钟以上，学着去把向外看的心收回到往内看，学会去感受身体的感受。



# 《静观的艺术》

## 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)