

最后一招

陈庐一 余坚 / 编著

静思

上海文化出版社

最后一招

陈庐一 余坚 / 编著

静思

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

最后一招——静思/陈庐一,余坚著. - 上海:上海文化出版社,2006
ISBN 7-80740-066-8

I. 最… II. ①陈…②余… III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113290 号

责任编辑 李 昂

封面设计 夏莉莉

插 图 夏莉莉

装帧设计 许 菲

书 名 最后一招——静思

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 787×960 1/32

印 张 2.75

文 字 88 面

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—5,050 册

国际书号 ISBN 7-80740-066-8/R·67

定 价 8.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

前言/5

第一章 解读身体和心理健康/7

一、成功人士共同的一招/8

二、英年早逝之谜/13

三、开启封闭的世界/19

第二章 静思的功效/25

一、改善身心健康/26

二、强化心理承受能力/30

三、增强头脑运作能力/31

四、获取无穷灵感/34

五、转变不良习性/36

六、有助实现人生目标/37

第三章 静思的实践/41

一、场地与环境/44

二、坐具和穿着/47

三、静思的姿势/48

四、用“呼吸”打开静思之门/56

五、心理轨迹/66

六、静思的比喻/70

第四章 静思对人类再进化的意义/73

一、现代社会的形态/74

二、构建自我和谐最根本最有效的
方法/77

三、引导人类走向正途/81

附录 静思引导程序/84

编后语/86

前言

人生总会遭遇到一些瓶颈：工作繁忙身心交瘁、壮志未酬焦躁不安、缺乏灵感江郎才尽、健康不良疾病困扰、学习紧张效果不佳、感情受挫不知所措……甚至有时候几种无奈同时缠绕着你，让你感到人生的下一步不知该怎么走？

当人生陷入困境的时候，我们会经常听到各种各样的忠告，有的人劝我们心态平和一点，有的人说我们还不够面厚心黑，有的人要我们积极乐观，有的人叫我们看破红尘，等等，令你无所适从……

相同的问题同样也困扰着其他人，但是一定有少数的“成功人士”，他们也许心态较好、灵感较多、承受力较强……因此，他们能够比较顺利地渡过了危机。

如何能像这些成功人士那样，“乱云飞渡仍从容”？本书介绍你抵抗压力的最后一招，也是最根本的一招、最有效的一招！

第一章

解读身体和心理健康

一、成功人士共同的一招

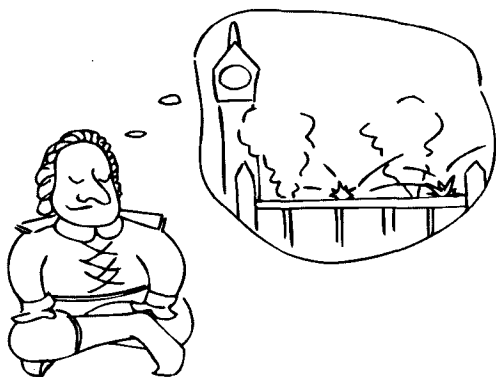
最后一招是什么？是让我们能够静下心来，打开心灵的一扇窗户，以正确的观念与有效的方法，产生较强的心智力量，获得智慧，并改善我们的身体健康，成就幸福、光明、快乐的人生！

世界上许多著名人物，都是运用这一招来提高自身的能力。

文学家郭沫若，22岁时东渡日本求学，不幸患了神经衰弱症，心悸、胸痛、睡眠不足，一夜只能入睡3小时左右，还不时为噩梦所惊醒，平时头昏脑涨，差点成为“失去记忆的人”，这使他非常痛苦。一天，他偶然在《王文成公全集》中发现了“坐忘之说”，顿时起了练习静思的念头，他又结合日本的《冈田式静坐法》开始了静思锻炼。他

在每天清晨起床和夜晚临睡时各静思30分钟，坚持不懈，两星期后出现显著功效：整夜酣然入睡，头昏心悸消失，记忆力恢复正常，顽疾竟获痊愈。

英国资产阶级革命家克伦威尔，在他占领了英国皇室、即将建立新政权时，经常一个人独自静静地坐在屋内，直观当前形势，此后果断采用君主立宪制，从而稳定了大局。



伟人毛泽东，每当革命的紧要关头，他会到附近的山上，静静地坐着思考，观察世事，做出了许多正确的决策，这成为取得革命成功的重要原因之一。

日本寿险大王原一平，他介绍自己最好的经验就是每天静思，通过静思获得灵感，从而使自己的工作高效推展。

还有许多名人如科学家爱因斯坦、发明家爱迪生、作家巴金和国画大师张大千等等，他们也都是通过静思，心窍闪现灵光。

古代佛家与道家主张静思，以求顿悟；儒家也重视静思，认为“静能生慧”，并把静思定为理学的必修课，甚至要求弟子们通过“半日读书，半日静思”以明理。

中国古代帝王术中有一种“止观”法门，“止”是静；“观”是思。简而言之，就是“静思”。从延伸意义上

讲，静思并不是古人的专利，而是人类所共有的文化资源，任何人都可以藉由静思来拓展、提升自己的生命境界。

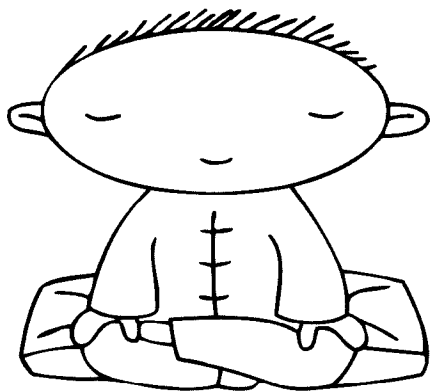
世上有许多人，经常到庙里烧香拜佛求和尚，那么和尚又有什么本事呢？因为和尚常年静思，他的心安静而清明，他有从静思中得来的超凡能力，所以能为他人指点迷津。



和尚的智慧是从打坐静思中得来，那我们可不可以自己直接练习静思，从而提升自己的智慧呢？答案当然是肯定的。本书就是根据成功人士以及和尚打坐静思的经验，结合现代生活形态，加

以提炼，形成一套适合现代人的静思方法。

说到打坐静思，有人觉得江湖术士也宣传练功打坐，是不是要我们像他们一样呢？其实，我们打坐静思，与他们形式上有相同之处，但动机和目的完全不一样——练习静思不是迷信，也不会给他人带来不便与痛苦；我们是通过静思打开自己的心门，重新审视自己多年来养成的世界观，去伪存真，提升自身的素质，实现幸福快乐的人生目标。



二、英年早逝之谜

2006年4月29日，连续加班的23岁白领丽人张艳，突然在办公室晕倒，被送进医院后，不到二十四小时，因脾脏破裂不治身亡。

张艳就学期间成绩优秀，英语八级，德语四级；毕业后来到位于上海陆家嘴的一家外资企业工作，备受老板器重，让她负责人事和财务等多项工作，因此她的工作担子非常重，加班成了家常便饭。

经医生介绍，张艳的死因是因过度疲劳，造成身体的亏损，当亏损达到极限的时候，人体某些器官就会突然充盈，导致爆裂。

这样的例子还有很多，请看下面：

傅 彪 著名影视演员，2005年8月

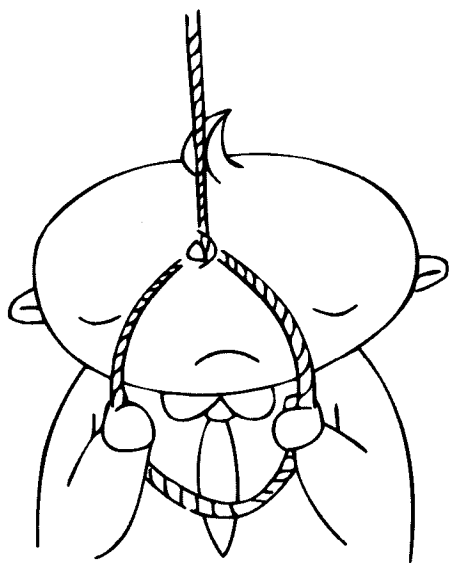
30日因癌症病变病逝，42岁！

14 最后一招

高秀敏 著名小品表演艺术家、喜剧演员，2005年8月18日因心脏病猝死，46岁！

陈逸飞 著名画家和实业家，2005年4月10日猝死，59岁！

徐 凯 陕西金花集团副总裁，2005年1月3日自缢，56岁！



张国荣 香港影视歌星，2002年4月1日跳楼，42岁！

陈星国 贵州习酒老总，1997年7月28日举枪自尽！

方 宏 上海大众汽车有限公司前总经理，1993年3月9日跳楼身亡！

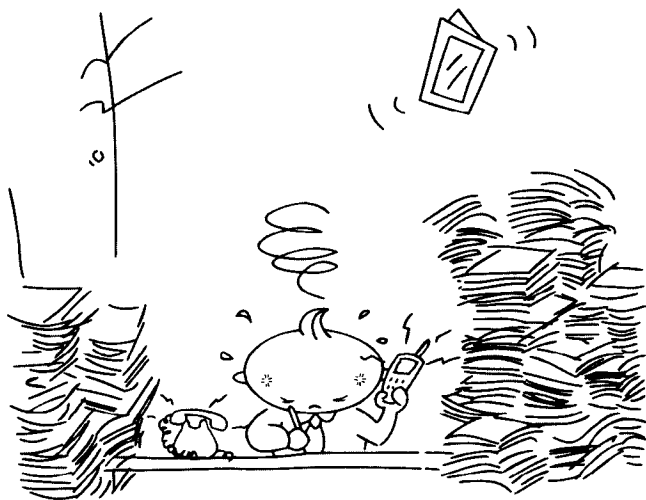
冯永明 茂名永丰面粉厂老板，1993年割腕弃世，29岁！

.....

这一位位精英在本是生命力、创造力最旺盛的年华匆匆离去，撒手人寰，是过劳？是忧郁？活着的人不得不进行深刻反思：

处在纷繁世界，每天要处理无数的事情，心浮气躁往往带来许多的失误——失误就像滚雪球一样，越来越大，一直到让我们承受不住！

经常可以看到媒体这样报道：“某老总说：‘每天都是一大堆紧急和重要的事情



需要处理，我简直快要被逼疯了！’

‘我简直就像在一栋燃烧的房子
里拼命往外搬东西，一刻都不能停下
来！’

‘最近身体越来越糟，人也显得越
来越老……’

‘唉！为什么总是这么累！?’”

今天，从死亡的身边走过，我们被
死亡所震撼！