

<<养心书>>

图书基本信息

书名：<<养心书>>

13位ISBN编号：9787544342506

10位ISBN编号：7544342506

出版时间：2012-5

出版时间：林巨 海南出版社 (2012-05出版)

作者：林巨

页数：371

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>

## 前言

自一手 人人性人世间 生命成长，其道纷纷，儒、道、释、禅、基督、真主、上帝、神灵、瑜伽、武术、哲学、科学、文学、艺术、心理学、成功学、管理学、教育学、关系学、养生学……若再具体到其问的分支流派，更是难以穷尽。

只是，说一千道一万，其实都是在说一件事：如何做人，做人的学问，或曰，如何成人，成人的学问。

生命成长之学，即为做人之学，成人之学。

仰止高远境，完成唯生活。

人成道方成，是名真学问。

生命成长若偏离此方向，再好的门道，也会演变成歪门邪道。

切忌切忌。

只是，如何理解各家之道，如何在纷繁复杂甚至是很多情况下看起来互相矛盾对立的表象下，找到所有生命成长之道必走的、根本的、共同的，也是真正且唯一的路径，却不是一件容易的事情，甚至可以说，这是一件最难的事。

圣哲曰：世上之难，无如正信之难。

可以说，此乃生命成长第一难。

要解决这个问题，除了从人性人手，别无他途。

本书从精神世界最基本的概念和公式人手，阐述人性的天理，并遵循此人性之天理，贡献“静诚正醇行”五个字，和大家分享成人之道的最简捷、科学、系统的道路，帮助渴望成长的心灵，从被看起来纷纭繁杂的各家之说所淹没、所迷乱的状态中抬起头来，掌握生命成长的最根本的简单、科学、高效的路径，清晰思路，开拓智慧，消迷除惑，唤醒力量，生起无上信心，从此可以自由地呼吸，自由地抉择，坚定无畏地行走人世间。

“静诚正醇行”，她是一条关乎人、人性、人世间之路，贡献给我们如何在人世间，遵循人性的规律、实现人的成长的最初的也是终极的真理和智慧，是所有追求成长的生命必走的、根本的、共同的，也是真正且唯一的道路。

这条路不是谁的发明，而是心灵世界的真理。

不管我们知道不知道，愿意不愿意，真理即是如此。

她就在那里，不悲不喜，不增不减，不舍不弃……只是，唯有和她在一起，唯有走在这条路上，生命才能获得物质和精神的双重的丰富，获得尘世当下幸福和灵魂终极超脱的无碍的自在。

自然，这是生命成长的真正的目标，也是成人的唯一的标准。

从生命最初的生存之道，到生命成长的治疗之道、救赎之道、屹立之道……乃至生命终极的解脱之道，尽在“静诚正醇行”中矣，尽在人、人性、人世间中矣。

可以说，她是最殊胜的建立在科学的人性法则和成长法则基础上的世间出世间法。

人世原来即出世，成人自然成大道。

人间自有殊胜法，不负人来不负心。

这即是“静诚正醇行”真正的价值和意义所在。

她是上苍给予我们这些在人世间行走的生命最好的礼物啊。

天之所予，喜而受之，不亦君子乎。

真诚祝愿诸位，能够拥有她，拥有这世上最好的属于自己的生命的礼物。

和她在一起，默然、相爱、寂静、欢喜……这是这本书诞生的唯一的也是终极的目标。

最后，请允许我在这里表达对我的老师的深深的感谢之情。

感谢我的两位上师：一为南怀瑾先生，感谢他的著作，引领我进入无碍的慧海。

一为我亲爱的妻子，感谢她的言行，唤醒我内心久睡之良智。

同时，感恩命运，让我成为一个中国人。

感恩命运，让我完成这本书。



<<养心书>>

内容概要

《养心书》作者通过对人性的深入阐释，和大家分享生命成长的最重要的十三门学问：1.生命成长的敌人和朋友；2.生命成长的方向和力量；3.生命成长的方法和境界；4.生命成长的路径和步骤；5.生命成长的资粮和伴侣；6.生命成长的光和法则；7.生命成长的智慧和技巧；8.生命成长的科学和自由；9.生命成长的理智与情感；10.生命成长的本与关键；11.信自心、信生命、信人性，远离各种盲信和迷信；12.从根本层面解决生存之道、生活之道、事业之道；13.从生命成长到生命教育、心灵教育、人性教育。

<<养心书>>

作者简介

林巨，花径美德工程创办人，生命成长学的实践者和传播者，生命教育、心灵教育和人性教育的开拓者。

## 书籍目录

上篇 放下自我 第十四节 虚相的外显 第十五节 虚相的内核 第十六节 第二公式 第十七节 “静”字诀 第十八节 要命的问题 第十九节 无知之始 第二十节 察觉的第一性 第二十一节 必要，还是不必要 第二十二节 生命的奖励 第二十三节 静心的力量 第二十四节 “诚”字诀 第二十五节 寻欲之路 第二十六节 努力的方向 第二十七节 刹那永恒 第二十八节 成功的关键 第二十九节 勇敢者的游戏 第三十节 必须的投资 第三十一节 观心的力量 第三十二节 “正”字诀 第三十三节 存在即合理 第三十四节 无关对错 第三十五节 最高的爱 第三十六节 他人的心田 第三十七节 设身处地 第三十八节 入学三部曲 第三十九节 正心的力量 第四十节 鲜活的自我 第四十一节 自我的属性 第四十二节 马斯洛的自我 第四十三节 自我防御 第四十四节 面对现实 第四十五节 成功与失败 第四十六节 美妙的敌人 中篇 唤醒美德 第四十七节 生命的朋友 第四十八节 美德的天性 第四十九节 美德的意象 第五十节 美德的形态 第五十一节 美德的构成 第五十二节 第三公式 第五十三节 “醇”字诀 第五十四节 同源一体 第五十五节 点燃心灯 第五十六节 美丽的世界 第五十七节 亲之核 第五十八节 情感之源 第五十九节 因果回向 第六十节 命运之神 第六十一节 亲思的力量 第六十二节 “行”字诀 第六十三节 生命的目标 第六十四节 神圣法则 第六十五节 现实的距离 第六十六节 天问 第六十七节 生命的鸿沟 第六十八节 生命的战略 第六十九节 行愿的力量 第七十节 神圣情感 第七十一节 成长的伴侣 第七十二节 干慧与枯悟 第七十三节 偶像崇拜 第七十四节 神圣自我 第七十五节 所谓神圣 第七十六节 美德的属性 第七十七节 美德工程 第七十八节 回家的路 第七十九节 时光的法则 下篇 人间行者 第八十节 神圣磨难 第八十一节 神圣现实 第八十二节 生命的高考 第八十三节 生命的力量 第八十四节 共同之路 第八十五节 根本之路 第八十六节 两种忘我 第八十七节 三种平常 第八十八节 人性的善恶 第八十九节 道德的价值 第九十节 “不”字诀 第九十一节 超越对立 第九十二节 全然接纳 第九十三节 放下三态 第九十四节 无非无事 第九十五节 时间的分别 第九十六节 了无所求 第九十七节 第四公式 第九十八节 世上最可怕 第九十九节 人性与人心 第一百节 生命的行程 第一百零一节 而立之年 第一百零二节 唯有行愿 第一百零三节 人世间 第一百零四节 人间行者 第一百零五节 人间行门 第一百零六节 成长学 第一百零七节 成长的艺术 第一百零八节 至高无上 第一百零九节 绝对的谦逊 第一百一十节 自由与严谨 第一百一十一节 向美的人生 第一百一十二节 花香满径 后记 祖先的荣光

章节摘录

版权页：可以说，没有证到神圣情感，就难以拥有真正的美德，就难以拥有真正的成长。

在生命成长从“因”到“果”的转换中，神圣情感是其中最高效的桥梁和工具。

缺乏神圣情感，是无数生命追求成长、付出努力却收效甚微的根本原因。

比如，很多伙伴考心理咨询师执照，但根本不能具备实际的执行能力，核心就是因为自身的心灵成长的缺失。

须知，仅有知识是根本无法真正帮助到自己，帮助到他人的。

生命真正的能力，都是心态的能力，都是心灵的能力。

缺乏神圣情感，心灵只会从茫然走向茫然，从损耗走向损耗，苦苦挣扎，无力解脱……须知，生命成长不是理论，不是知识，而是最真实的内心的感动和蜕变啊。

从这个角度而言，对于渴望生命成长但却迟迟无法获得神圣情感的伙伴，正信的宗教是很好的帮助你成长的选择之一。

当然，你能深入“静诚正醇行”，神圣情感是绝对不会让你失望的。

在此可以总结：神圣情感是帮助生命成长的大利器，是生命成长的大朋友，是生命成长的核心推进器

。

## 后记

祖先的荣光 圣哲曰，世界上有四种思想：(1)简单而肤浅。

(2)简单而深刻。

(3)复杂而肤浅。

(4)复杂而深刻。

圣哲教导我们，真理之道，从来都是简单而深刻的。

这也是本书的宗旨。

真正的智慧，简单而深刻，历久而弥新。

文字是弥新的，智慧则是历久的，5000年的历程，5000年的久远……该来谈谈我们的祖先了。

在本书的最后，我想把一直藏在内心最深处的荣耀和感激，敬献给中华民族卓越的先人们。

在中华5000年的文明长河中，不知有多少先贤、圣哲和大德，跟我们耐心地倾听了他们所有的智慧的心声……只是，很多时候，我们没有去理会，没有去用心地倾听这来自远古的祖先的关怀。

只是，祖先不会埋怨我们，不会放弃我们，他们只会怜惜地注视着我们……继续一遍又一遍、不耐烦地提醒着我们……我想，我们终于开始听到了！

我们终于开始慢慢回头，开始学会思索，学会珍惜，学会敬畏。

终于，我们开始尝试着把这份思索、珍惜和敬畏，化成内心的虔诚，化成探索的行为，融入日常生活中。

逐渐地，使祖先的智慧，使生命的使命，在新的时代以新的形式、新的境界而崭新复活，而再次弘扬。

如此，我想，才是对祖先的最好的继承和最高的致敬。

如此，我想，我们才不辜负祖先的博大深久的爱啊……正如这本小书，完全是在祖先慈悲的智慧浇灌之下所生长出来的“帮助生命，在一个新的时代，从一个新的视角，来更好地理解生活，来更好地行走人生”的一条充满诗意和安详的花径而已。

对于我来说，在探寻生命本源大道的路途中，已记不起有多少次，先人的智慧和德行，每每让我心旌荡漾，神醉魂迷，热血沸腾，心中升起强烈的幸福感：我为自己是中华文明的后人而深感幸运。

我无数次地感受到，只有做一个中国人，才有资格和幸运，拥有如此众多的智慧天人的先人。

只有做一个中国人，才有资格和幸运，享受到生命无上智慧的启迪和灌溉。

没有任何国家，没有任何文明，会有能力给予生命那样的启迪和震撼。

为我们是伟大的中华文明的后人而无限骄傲吧。

我经常静静地感受着智慧的旋律，从祖先的血脉中，静静地流淌出来，越过数千年时光，静静地，流淌在我的身体上，流淌在我的血脉里，流淌在我的生命中。

心灵被无数次唤起，被激越无数次淹没。

我是如此真实地感受到那无限的博大，那无限的深沉，那无限的爱和包容，那无限的理解和微笑……我知道，那就是绵延5000年的文明的命脉。

这本书，是一座小小的桥梁，跨越千年岁月，迎接祖先亘古照耀的荣光。



<<养心书>>

编辑推荐

《人学三部曲之静诚正醇行:养心书》从精神世界最基本的概念和公式入手，阐述人性的天理，并遵循此人性之天理，贡献“静诚正醇行”五个字，和大家分享成人之道的最简捷、科学、系统的道路，帮助渴望成长的心灵。

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>