

<<儒家修身九讲>>

图书基本信息

书名：<<儒家修身九讲>>

13位ISBN编号：9787302241393

10位ISBN编号：7302241392

出版时间：2011-1

出版时间：清华大学出版社

作者：方朝晖

页数：298

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>

<<儒家修身九讲>>

内容概要

针对现代人沉重的压力和疲惫的心灵，特别是各种各样的精神心理疾病，本书认为，中国古代的修身传统有无比强大的现实意义。

本书探讨了如何在现代条件下激活古代修身传统，开：在实际教学中摸索出一套具体的修身方法。

作者将儒家几千年来特别是从孔孟到宋明时期所发展起来的修身智慧，分成守静、存养、自省、定性、治心、慎独、主敬、慎言、致诚等九个范畴，对它们的基本含义及其现实意义进行了深入浅出的阐释。

书后附录集多家经典，可用于反复阅读、朗读乃至抄写，帮助修身实践。

希望本书能对当下浮躁的世风有镇静作用，同时也对关心国学复兴之路的人有所启迪。

<<儒家修身九讲>>

作者简介

方朝晖，安徽省枞阳县人，哲学博士，现为清华大学人文学院教授。
曾在哈佛大学、佛光大学(台湾)及首尔大学进修、任客座教授或客座研究员。
以儒学研究及中西文化、思想比较研究为主。
出版学术专著有《春秋左传人物谱》(上下册)、《“中学”与“西学”：重新解读现代中国学术史》

<<儒家修身九讲>>

书籍目录

导言：修身是我们一生做不完的功课

“磋”与“磨”

“养”与“得”

“信”与“修”

儒学复兴从修身做起

第一讲 守静

你能保持一颗安静的心吗

性天之妙，唯静者知之

静而后能安

静坐，守默，省事，

至静以宁其神

静坐观心

非宁静无以致远

从静中观物动

静里寿延长

第二讲 存养

为什么我们不会养生

动静节宣，以养生也

动息皆有所养

苟得其养，无物不长

存心，养心，养性

养吾浩然之气

以善养人，能服天下

第三讲 自省

你日三省汝身

认识自己的无知

突破心灵的范式

先无得罪于冥冥

目中有花，万物皆妄

从五更枕席上参勘性体

高一步立身，退一步处世

第四讲 定性

职业枯竭就在你身边

于心气上验之

以出世之心，做入世之事

悠闲镇定之士

知止而后有定

宁吾真体，养吾圆机

宠辱不惊，去留无意

第五讲 治心

不能轻一轻富贵之心

心安茅屋稳，性定菜根香

求其放心而已矣

只是一点方寸之心

了心自了事

<<儒家修身九讲>>

贪了世味的滋益

尽其心，知其性

第六讲 慎独

中国人的心理健康问题

天地位焉，万物育焉

人心惟危，道心惟微

戒慎恐惧，莫见乎隐

昧暗处见光明世界

心可妄动乎哉

终日对越在天

第七讲 主敬

酷烈之祸，起于玩忽

如临深渊，如履薄冰

敬以直内，义以方外

背后须防射影之虫

出门如见大宾

生生之谓易

敬之敬之，命不易哉

第八讲 谨言

言行，君子之枢机

括囊，无咎无誉

君子洗心，退藏于密

真机、真味要含蓄

直方大，不疑其所行

巧言令色，鲜矣仁

心定者，其言重以舒

聪明才辩是第三等资质

第九讲 致诚

网络时代，玩的就是心跳

唯天下至诚，为能尽其性

总为一“利”字看不破

反身而诚，乐莫大焉

诚于中，形于外

诚者不勉而中

温柔敦厚，诗教也

洁静精微，易教也

附录一：曾国藩论修身

早年修身十二款

晚年日课四条

附录二：修身集锦

第一讲 守静

第二讲 存养

第三讲 自省

第四讲 定性

第五讲 治心

第六讲 慎独

第七讲 主敬

<<儒家修身九讲>>

第八讲 谨言

第九讲 致诚

结语

后记

第二版后记

<<儒家修身九讲>>

章节摘录

当然，古代受教育者人数占总人口的比例比今天小得多，但是这并不意味着在受教育者之间不存在类似于我们今天所看到的由机会少所带来的激烈竞争。

如果按照包弼德的估算，南宋时期每年有大约45万人参加科考。

如果是真的话，那么当时全中国受教育者的总数应当不低于百万，这可不是个小数字。

因此，我更倾向于认为，任何社会都有巨大的生存压力和激烈的竞争，而不同时代、不同文化修养的人面对同样的压力和竞争的心态和处理方式则有可能不同。

读过《菜根谭》的人都知道，该书并没有要人们脱离尘世，去过世外桃源的生活，而是要我们学会如何面对世事，如何在世事中把握好心性，做到忙而不乱。

也就是说，只有能够以悠闲、超脱的心境来做事，才会有真正的功业。

《菜根谭》并不反对人们有所作为，而是试图揭示怎样以最恰当的方式追求事功，以及如何让事功真正朝着有益于身心健康和生命意义的方向走。

其次，让我们分析一下为什么会心累？

前面说过，身忙并不一定意味着心累。

是心中的牵挂太多，或者说一些不必要的贪恋支配着我们的心灵，才使心那么累。

许多心理问题，仔细想一想，都是因为自己想不开所致。

<<儒家修身九讲>>

后记

一年多以前，清华大学出版社两位编辑来找我，在他们的动员和鼓励下，才有了这本小书。我本没想这么快动笔写这本书的。

我是一个20世纪60年代出生，在80年代思想解放运动中长大的中国人。

有过浪漫的“革命”理想，也曾与千万人一起振臂高呼。

和同时代很多人一样，我曾长期沉浸对西方思想的崇拜和迷信中。

但是后来，随着年龄的增长，人生经历的增多，内心深处找不到根基的感觉也日益强烈。

难道人生的主要价值就在于轰轰烈烈、出人头地？

难道做学问就是为了赢得社会的承认、实现所谓的“自我”？

荣耀、光环、名噪一时、引人注目、受人追捧，终究不能带给人灵魂的安稳和持久的欢娱。

我深信，我们这一代人，只要对灵魂有深刻的检讨和真诚的追问，而不是在时代风潮中随波逐流、迷失了方向，内心深处一定会经历深刻的苦与痛。

有谁能理解我们这一代，有谁能拯救我们的灵魂？

这正是需要我们深刻反省的问题，也是我们这个时代最值得反思的根本问题之一。

失去了传统，我们的灵魂被连根拔起，生命的家园被撕裂；不懂得修身，我们就像那焦渴生烟的土地上的小草，苦苦挣扎，几度徘徊于绝境。

对于我来说，是在回归传统中找到了生命的绿洲，通过儒家式的修身使灵魂从根基上获得了滋养。

有一天，当有机会与青年学生们分享自己的精神历程时，没想到他们竟是那样的如痴如醉，远远超出了我的预料。

<<儒家修身九讲>>

媒体关注与评论

中国传统学术以儒家为主，而儒家学术“白天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。

直迄民初，小学教科书犹有“修身”一门。

本书作者方朝晖先生教授儒家学术多年，而著之《儒家修身九讲》一书，把中国传统的修身之学深入浅出，钩元提要，其中独到之见，胜义迭出，以供我们学术界与一般有兴趣的读者众人。

——何兆武（清华大学历史系教授）作为中国传统文化主流的儒学，一贯以修身为本，注重天人合一的和谐境界。

方朝晖教授学贯中西，在清华讲授儒学多年，他这本新著特别适合今天年轻读者的切实需要，是正在兴起的“国学热”中不可多得的好作品。

——李学勤（清华大学文科高等研究中心主任、历史系教授）曾向方兄约稿，请他以“前轴心时代”为核心概念，写一本名叫《前儒》的书。

那本书是求道的，这本书是讲道的。

求道是个人的事，讲道是大家的事。

在这个时代，还是大家的事更重要。

——梁枢（《光明日报·国学版》主编）

<<儒家修身九讲>>

编辑推荐

《儒家修身九讲(第2版)》：深入浅出的修身范本，精心集锦的诵读宝典。
修身，我们一辈子做不完的功课。

<<儒家修身九讲>>

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>