

# 儒家修身九讲



[儒家修身九讲\\_下载链接1](#)

著者:方朝晖

出版者:清华大学出版社

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787302179887

《儒家修身九讲》试图用现代语言、结合现代生活需要较为系统全面地讲解中国古代的

修身养性思想的精华，以儒学为主体，兼顾佛、道及其他学派的思想。

作者介绍:

方朝晖，安徽枞阳县人，1965年11月生，哲学博士，现为清华大学历史系与思想文化研究所教授，清华大学道德与宗教研究中心、中国人民大学孔子研究院兼职研究员，安庆师范学院客座教授。曾赴美国哈佛大学进修，在美国库兹城大学、台湾佛光大学、台湾师范大学、高雄师范大学等多处讲学。以儒学研究及中西文化、思想比较研究为主。出版学术论著多部，包括《春秋左传人物谱》、《“中学”与“西学”：重新解读现代中国学术史》、《思辨之神：西方哲学思潮选讲》等，发表学术论文80余篇，成果近300万字。

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，然后知平日之气浮

至静以宁其神

静坐观心

从静中观物动，向闲中看人忙

淡中交耐久，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，然后能服天下

第三讲 自省

你日三省汝身

认识自己的无知

突破心灵的PARADIGM

欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥

目中有花，则视万物皆妄见也

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

大烈鸿猷，常出自悠闲镇定之士

知止而后有定

宁吾真体，养吾圆机

宠辱不惊，看庭前花开花落

第五讲 治心

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心

心安茅屋稳，性定菜根香  
学问之道无他，求其放心而已矣  
只是一点方寸之心，千罪万过  
了心自了事  
贪了世味的滋益，必遭性分的损  
尽其心，而后知其性  
第六讲 慎独  
中国人的心理健康问题  
致中和，天地位焉，万物育焉  
人心唯危，道心唯微  
戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻  
昧暗处见光明世界，此心即白日青天  
非澹泊无以明志，非宁静无以致远  
心可妄动乎哉  
终日对越在天  
第七讲 主敬  
生生之谓易  
酷烈之祸，多起于玩忽之人  
如临深渊，如履薄冰  
敬以直内，义以方外  
倚高才而玩世，背后须防射影之虫  
出门如见大宾，使民如承大祭  
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，休点破  
直、方、大，不习无不利  
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  
人品之不高，总为一利字看不破  
反身而诚，乐莫大焉  
修辞立其诚，所以居业也  
诚者不勉而中，不思而得  
温柔敦厚，诗教也  
洁静精微，易教也  
附录一、曾国藩论修身  
附录二：修身集锦  
后记  
• • • • • ([收起](#))

[儒家修身九讲\\_下载链接1](#)

标签

修身养性

儒家

国学

方朝晖

自我分析

成长

思想

清华大学

评论

很一般。读了三分之二实在读不下去了。有种不懂强答的感觉。

-----  
最近压力太大了

-----  
若干年后，再读此书，心中有愧。

-----  
大謾，願聞其要。

-----  
一本启发心智的入门书，有作者研读《菜根谭》《小窗幽记》《呻吟论》的心得，也有从四书五经中领悟修身之道，更难能可贵的是作者面向清华学生开坛授课，精微地分析

清华师生这个群体所存在的心理隐疾，非常棒。

-----  
这本书还不错！底蕴不错的！

-----  
一点深度也没有，跟那些心灵励志书没什么两样。

-----  
其实不一定非要拿国学来说明这个问题，很多书中所描述的问题与现象的解决办法是早已根植与中国人得心里，骨子里的，只不过暂时在当前的社会下被自己、被金钱利益蒙蔽了而已

-----  
入门

-----  
这本书我是借的最久的一本书。讲得深入浅出，比所谓的百家讲坛好多了·

-----  
不甚究竟 但仍极适宜向大众推广

-----  
对于其中所提的《菜根谭》《小窗幽记》等古书更感兴趣，越读文言文越感叹古代中国人真是强大得很，有独立的想法，有自己的目标与追求，有纵情山水的闲情，胸中有所想便吟诗一首，豪情万丈。反观自己，有想法憋都憋不出个把字儿来……纵有装B的心，却无装B才啊……惭愧惭愧

-----  
赞！

-----  
守静，存养，自省，定性，治心，慎独，主敬，谨言，致诚。

-----  
个人觉得不错一本书

-----  
简短说明修身的重要性，践行~！做到目录中的九个标题基本就可以了。尤其是守静，静而后能定，定而后能安。

-----  
看完给人一种恬静的感觉，淡淡的与自己内心对话，自己阅历还不够，过一段时间还要再读一遍

-----  
在错误的时间读一本书就是浪费时间，也是对身心的折磨

-----  
快速读本，让你能够对如何学习儒家思想，进行自身修炼有个入门和大致的了解

-----  
儒家修身经义

-----  
[儒家修身九讲\\_下载链接1](#)

## 书评

近年来，“国学热”持续了很久一段时间，在媒体以及超级畅销书的推动之下，更有“白热化”之势。中华民族似乎忽然找到了丢失已久的传统，迫切想重拾传统价值与文化尊严。笔者认为，传统文化其实一直未曾远离我们，它就在我们生活之中，正所谓“道不远人”。另外一个方面，在当...

-----  
上千年了，人类文明已经经历了多少次的变革，可为什么真正能够关怀人内心的东西的书籍还是要上诉到我们的老祖宗那里呢？于丹让我知道圣人们都是有温度的，从文字中就能感觉到穿越时空跨越时代的光与热，能够温暖我们的内心。这本书又让我明白了修身的重要性，在忙忙碌碌当中要...

-----  
[儒家修身九讲\\_下载链接1](#)