

孟子的“修养论”导读教案

课程名称	四书五经导读	课程代码	
使用教材名称、编著者、出版社			
授课对象	专业	年级	班
课 题	孟子的“修养论”		
教学目的 基本要求	教学目的： 1. 了解孟子的“修养论” 基本要求： 1. 孟子的思想体系		
教学重点	孟子的思想体系		
教学难点	孟子的“修养论”		
教 法 教 具 课 件	教法：讲授法、文献法、问答法 教具：多媒体设备、板书 课件：孟子的“修养论”		

教学内容及进程: 一、孟子修养论 《孟子·告子上》：仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。故曰：求则得之，舍则失之。 《孟子·公孙丑上》：有是四端而自谓不能者，自贼者也；谓其君不能者，贼其君者也。凡有四端于我者，知皆扩而充之矣，若火之始然，泉之始达。苟能充之，足以保四海；苟不充之，不足以事父母。 人应该如何扩充自己的善端，使之成为真正的善？孟子从三个方面进行了论述。 1. 立命达性，尽性知天 《孟子·尽心上》：孟子曰：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。殀寿不貳，修身以俟之，所以立命也。” 尽其心，才能知其性。知道性的根本，才能沟通天人联系。这是孟子修养论的根本原则，体现了其基于心性论的修养论。 2. 反身而诚 就具体的修养途径上，孟子主张走向内的道路。 《孟子·离娄上》：“居下位而不获于上，民不可得而治也。获于上有道，不信于友，弗获于上矣。信于友有道，事亲弗悦，弗信于友矣。悦亲有道，反身不诚，不悦于亲矣。诚身有道，不明乎善，不诚其身矣。是故诚者，天之道也；思诚者，人之道也。至诚而不动者，未之有也；不诚，未有能动者也” 《孟子·尽心上》：万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉。强恕而行，求仁莫近焉。 孟子以居下位者治民为例，层层推进，最后落实于明乎善的反身而诚。既然人性是善，个体与生俱来就具有“善端”，所以要不断向内反思，向内体认，把原有的善端进一步扩充，从而达到“诚”的境界，个体进而与天道相沟通。	补充说明: 参考资料: 杨伯峻：《孟子译注》，中华书局，2019年。
--	---

3. “寡欲”、“养气”、“求放心”

在具体修养方法上，孟子提出了“寡欲”、“养气”、“求放心”说。

《孟子·尽心下》：养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。

《孟子·告子上》：虽存乎人者，岂无仁义之心哉？其所以放其良心者，亦犹斧斤之于木也，旦旦而伐之，可以为美乎？其日夜之所息，平旦之气，其好恶与人相近也者几希，则其旦昼之所为，有梏亡之矣。梏之反覆，则其夜气不足以存；夜气不足以存，则其违禽兽不远矣。

《孟子·公孙丑上》：我知言，我善养吾浩然之气。

《孟子·告子上》：仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求。学问之道无他，求其放心而已矣。

孟子认为养心的最好方法是“寡欲”。“寡欲”就是减少欲望，欲望的减少，就削弱了外界事物对人心的影响，这样才有利于内心善端的保存和发展。“存夜气”也是同样的道理。白天作为太多，就会束缚这种息养之气，那么夜晚息养之气就不足以存留。如果夜晚息养之气不足以存留，则人和禽兽也就没有什么区别了，所以一定要“存夜气”。怎样才能“存夜气”呢？就是白天不要有太多的作为，也就是“寡欲”。“求放心”，就是流失掉的良心再找回来。