

차례

· 발간사	4
· 머리말	7
왜 마음공부인가	13
마음먹기	31
흐트러진 나를 거두어들임	45
몸단속	47
말조심	58
마음 단속의 요령	70
가치 탐구	83
탐구 대상과 방법	85
독서	95
성실	105
성격 교정	119
기질 파악	121
성격을 교정하는 방법	130
기를 기름	139
지기를 기름	141
혈기의 올바른 배양	150

마음을 바르게 함	159
일이 없을 때의 마음공부	161
일이 있을 때의 마음공부	172
몸의 점검	183
예절에 맞는 모습과 행동	185
경계할 것들	195
덕량 넓히기	207
덕량을 넓히는 방법	209
은덕과 공평	219
덕의 보충	229
바른 사람을 가까이 함	231
잘못을 고침	241
돈독한 공부	251

- 참고문헌 264
- 에필로그 266
- 저자 소개 269

