

一、「《易經》與人生」期末回顧自我評量：

「《易經》與人生」期末回顧自我評量表	
自我評量人：藍薇妮	填寫日期：1/4
我覺得這一學期，課堂上發生了哪些事讓我印象最深刻？（至少列舉五項）	
◆ 星期天加課 ◆ 有同班的同學退選，之前與之後的討論 ◆ 卜卦要如何學好《易經》，卜出坤卦 ◆ 第一堂與第二堂課的說文解字 ◆ 自然卦象解卦法 ◆ 老師用自己的經驗為例子	
我覺得這一學期，所討論的問題，哪些問題讓我印象最深刻？（至少列舉五項）	
◆ 動必以漸，積厚有功。 ◆ 反身而誠 ◆ 隨遇而安 ◆ 尊嚴與生命哪個重要？ ◆ 福者，備也 ◆ 腳踏實地的努力才是唯一的捷徑	
我覺得自己在這門課中，有哪些優異的表現？我認為它們優異的原因為何？	
◆ 上課有盡可能詳盡的紀錄課堂講授的內容，並且也會記下當時所想，即使一開始有所疏漏，但之後也有改正。 ◆ 之後有越來越能夠將課堂所學更好的融入生活，包括立場的轉換、和情感的分析與疏導。	
我覺得我在這門課中學到了哪些東西？我認為這些東西對我日後有何幫助？	
◆ 反身而誠。不是因為任何人，而是因為自己，不要把事情推到無法掌控的他人身上，而是要以自己為出發點，努力掌握自己能掌握的部份。 ◆ 轉換立場，想清楚前提與情況，做到批判而非批評。 ◆ 不妄言，不知者為不知。 ◆ 嘗試分析、疏導自己的情感，而非不停壓抑直到他變成情緒，進而採取激烈的行動。 ◆ 對日後的幫助應該是從生活的應對進退，到大方向的人生，都是有幫助的。	

整體來說，對這門課，我認為我付出了哪些努力？

把《易經》視為相同於專業科目的一門課，上課時都能專心聽講，每一次的反思也許不完備，但我確實有認真去寫。

整體來說，對這門課，我認為我還需要努力的部分，有哪些？為什麼？

- ◆ 更仔細地閱讀文本，包括〈說卦傳〉等。
- ◆ 將課堂所學運用於生活中，道不遠人，遠人非道，如果不能將生活更多面向都與課堂結合，我認為這違背了《易經》的道理。同時，多所嘗試才有可能知至知終。
- ◆ 思考的整理可以更有組織、條理一些，不要寫一寫就過度發散了。

在互評之後，與同學們的努力相比，我認為我的努力可以得幾分？

70

二、我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/09/29		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
我為什麼會選擇「《易經》與人生」這堂課？我期待從這堂課中學到什麼？			
我選擇<易經>的理由，是因為我幾乎對這部經典一無所知。它被許多人推崇，我想知道理由，想要知道它是什麼，想要理解它所詮釋的世界。同時我也想要知道，為什麼一本哲學的書可以被拿來算命。 考進大學，或多或少我已不必再跟整個制度玩他們自己一套的遊戲，我希望能找回自己心裡的想法，確定我對於整個人生的態度，不再對很多事物抱持理所當然的看法。這些是我想要從<易經>裡面學習到的。這堂課應該不會讓你失望。			
我原本以為《易經》是什麼樣的一本書？			
我原本以為它是一本哲學的書，主要是在說萬事萬物否極就會泰來，有虧就會有盈，是會讓人讀完之後，能夠泰然面對各種生命或生活中事件，那樣一本書。			
我原本以為《易經》跟人生有什麼關係？			
我原本認為<易經>本身就是在傳達一個通達的人生態度，當我能夠理解人生恆久不變的改變時，也能放下多餘的得失心。 我認為<易經>會讓人生在心態上是順遂的，同時，其中的五行也和人體息息相關。			
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，嘗試以自由書寫的方式，不要想太多，不要太在意文筆、修詞，把你回想起來的本次上課經驗寫下來）			
說明了關於<易經>的許多背景概述，就像前幾堂一樣，是由各個單字的解釋作為開始。首先談到對「經」的解釋，它從最開始的縱向絲線，到後來的重要的典籍、真理和恆久不變的經驗，佐以典籍的引用與解釋。而被譽為群經之首的<易經>主要是說明世間萬物皆在不停變動(變易)，唯一不會改變的只有變動本身(不易)，而這些變化有其規律，簡單而能夠掌握(簡易或易簡)，一旦人能夠掌握規律，就能夠因應世間各種變動。 接著，也介紹三易，連山、歸藏與周易，還有<易經>的結構，包括經之中的、數(河圖、洛書)、理(卦辭、爻辭)，與戰國中後期出現的十傳，兩者一起才能算是一部<易經>。之後也稍微提到五行，也就是事物變化的五種樣貌，未來幾堂課應該也會和在			

中醫社學到的知識相互闡發。

最後老師以兩個易學心法作為結束，也就是整體性思維(見林不見樹)和相對性思維(見樹不見林)，它們不是分別思考，而是需要並列來看，相互影響，牽一髮而動全身。

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

在課堂的一開始，老師有問一句，教育的目的是為什麼？

我對這些(或這件)事情或議題有什麼感覺或想法？

我第一個聯想到的答案是讓學生思考，提供足夠的基礎知識，列舉問題，以此類方式刺激學生思考。這樣的答案其實也回歸老師的回答，廣開民智。然而，雖然我可以立刻想出我對教育的看法，在我過去的十二年學校教育卻並不符合我自己的答案，回顧過往，我只是不斷調整自己，盡量吻合所謂的標準答案。長期以來我一直對這樣的問題視而不見，所以我對此感到羞愧。雖然制度如此，但只要你對自己誠實，你就不需要感到羞愧。

我為什麼或有這樣的感覺和想法？（請試著去分析或解釋這些感覺與想法的原因）

我相信每一件事情都一定至少有一個角度是值得學習的，也能夠啟發思考，因此，我無意將些問題歸咎於制度。我認為這是我自己選擇的。選擇以一個含糊的態度去學習，選擇做出一些充滿灰色地帶的回答。而這樣的決定是因為我對於與人爭執感到恐懼。得到思想上的自我澄清，加分 1 次。但請你進一步想清楚，為什麼與人爭執會讓你恐懼。

質疑，是學習重要的一環，然而它也常常引發一系列的爭執與辯論。所以我傾向於壓抑自己的疑問，觀察群體，以維持與周圍人的和諧；我傾向給他人，他們想要的標準解答。這些舉動的原因是出自我對自己的不信任，以及我對挑戰他人會使我們之間的關係產生變化而感到怯懦。得到思想上的自我澄清，加分 1 次。但請你想清楚，你為什麼不信任自己？以及，為什麼挑戰他人後，會讓你們的關係產生變化？

對我而言，不是沒有想法，是不敢說，我對自己過於害怕失敗和不夠有勇氣感到羞愧。

其實，不斷指出互相的不足，準確地闡述自我思考的方式，才是真正能幫助自己與他人的方式。你說的對，所以在挑戰他人之後，應該會讓你們彼此的關係變得更好才對啊！為什麼你會怕呢？

不斷迎合別人只會使自己逐漸失去熱情，雖然提出問題是需要勇氣的，但我期望自己能毫無顧慮的正視自己與他人。

我還想說的是.....

高中時，我的歷史老師曾警告我們學習歷史的重要性，即使未來我的工作重心與這個科目無關，但它給我的是一個思考的訓練，一個文化的依據，為什麼我會做出這種決定，為什麼我會有這種感覺，為什麼我會把某些東西視為當然。〈易經〉給我的感覺就像如此。

這幾堂易經課，我比較像是不斷在跟自己對話，摸索自己思考的脈絡。相信經過一學期的課程後，我能更精確地闡述，更清晰的思考。

是的，反思就是要不斷的和自己對話。因為只有如此，才能幫助你自己得到「思想上的自我澄清」，所以你加分了。

老師回覆 2:

1.

我認為我之所以害怕爭執有兩個理由，第一，我不希望暴露自己的無知，第二，我不希望否定他人。

然而這兩個理由都將爭執的內涵狹隘化了，我專注在考慮爭執可能帶來的惡言相向和造成彼此情緒上的不悅，而忽略唯有將不足坦白的表現出來，才能確實的改進。同時，我之所以不希望否定他人，是因為我厭惡被他人否定的感覺，然而長期逃避這種情緒的結果，只是讓我變得更加頑固，甚至於對於我與他人的關係帶來負面影響。你講到一個很重要的重點，任何逃避、卸責的作為，都只會讓自己越加頑固的將自己，封鎖在一個不斷退步的封閉情境之中。

爭執絕對有其助益和必要性，但如何在爭執中不受激動情緒影響，並嘗試用最能被他人接受的方式說明自己的想法，是我現在學習中的。請別用「爭執」，建議改用「溝通」。溝通是有其必要性的，事緩則圓嘛！只不因為過我們只有一學期的時間，所以我只能直指你們的問題核心。

2.

我不信任自己是因為我很清楚地明白自己有許多缺點和知識上的缺乏。你也可以換個立場啊！如果你知清楚自己的缺點，相對來說，你也必然會很清楚自己的某些優點，對吧？善用自己的優點，踏實的補強自己的優點，你也能很有自信啊！

3.

我認為當我們在進行意見的交流時，都對自己的論點有一定程度的自信，而當我挑戰他人時，是在嘗試摧毀這樣的自信。而對我而言，那並不是一個愉悅的過程（當我被挑戰時），所以我認為這可能使我與他人之間的關係走向負面。我感到怯懦的原因，是出自於我無法預測挑戰帶來的影響。「真理」不就是透過不斷的考驗與淬煉，然後才能成為真理的嗎？所以請分辨清楚再確認、在溝通、再檢驗...這類反覆質疑、確認的動作，跟「摧毀」是很不一樣的。當然如果經不起再次檢驗的論點，那當然就是需要被修正的論點。

回答完三個問題，我認為自己的問題可以簡化成一個，就是我無法在一瓶自我想法與顧慮他人想法之間取得平衡。原因我無法確定是因為我對他人的觀察不（這個很講沒有講完耶？）

不過我還是嘗試回答你！

任何人都無法確定他人啊！你要先確認清楚你自己，才能更有效率的與他人溝通。同時，也才能更有效率的認清自己到底學到了什麼東西，對吧！？

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/10/06		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203		
記錄者	藍薇妮		
我認為「經典」之所以能成為經典，是由於「作者撰寫的優異內容」，還是因為「讀者的理解與詮釋」，才讓該書成為經典？為什麼？			
我認為兩者是不可或缺的。首先作者所撰寫的內容如果不能夠啟發人心、總結眾人觀點，或是解答疑惑，那他也失去被讀者推崇的理由。但一部優異的典籍，如果缺乏一定程度能理解或應用它的讀者，我認為，它的優異性將會被減弱(或者說，一部無法被除了作者之外的人理解或詮釋的書，並不足夠優異。但也有可能是因為當時的社會背景所影響，也許隨著時空推移，它也將能被一族群所學習)，同時在無法凝集一族群的想法之下，它也無法被當作經典。 所以我認為必須先有「優異內容」而後加上「理解與詮釋」才能使某一典籍成為經典。			
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，不要想太多，不要太在意文筆、修詞，把你回想起來的本次上課經驗寫下來）			
首先針對上一周的反思進行糾正與回應，同時釐清一些觀念，包括： 1. 經典與經學典籍的分別。前者是表達各派不同立場的重要典籍，後者則是以人為本出發的道學，十三經即是。 2. 中西學術的起源不同。西方自古希臘泰勒斯認為萬物本質為水開始，皆是以物為本；中國則是以人為本作為基礎，比如說孔子的人者仁也，比如說中文的表意文字(基於人對事物的觀察而形成) 3. 迷信:迷，或也。信，誠也；也就是言有實，就是說到做到。而迷信，就是因為有所惑，而信或不信。 4. 終始，而不是始終，意義是一個階段的結束，也是另一階段的開始。 5. 邏輯，音譯自 logic，真正的翻譯應該是理則學，也就是探討事理規則、行事規則或理性規則的學問，世間上僅有唯一一套，非在此規則內的邏輯，是無法被其他人理解的。可是我並沒有講「行事規則」啊？我最應該只有講「注重論證『形式』」的規則而以吧？			

課堂中間，也針對幾個詞做出分辨與解釋：

1. free、自由、liberate

free 的意思是沒有任何的外在限制與束縛；自由是能夠自為自己的主宰，決定自己來去的方向；liberate，是一定需要代價的，需要付出與努力，是指當我有能力超越某一限制，而達成的自由。

2. 學而「時」習之：適當的時機

3. 思無「邪」：斜，而非邪惡的邪，是指直發於人心，並不一定恰當，而中國教育著重的就是教導如何順心，並良好的表達自我。

課堂最後開始說明先天八卦圖，從古天文開始。

1. 蓋天說：天圓地方，以北半球人為基準，去觀察的天體運行，因此為天道左旋、地道右旋。伏羲氏所繪的先天八卦圖便是以此為基礎。

2. 渾天說：天地皆圓，天地皆會動。以雞蛋作為模型，天如蛋殼、地如蛋黃，為後天八卦圖的依據。

3. 中國為文化辭，意思為中道之國。中道就是中正、中庸、貞正之道。庸者，用也；有可行性之意。

正，一止為正。一為天，止為腳，停在登天前一步，也就是由內而外，完全盡力，停止於自己的最大極限之上。貞正，則是守正不阿。

奉行這三個道理的，即是中國。

4. 先天八卦圖的繪製

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

世界上沒有什麼理所當然的事情。

我對這些(或這件)事情或議題有什麼感覺或想法？

這句話其實是家母的小時候反覆說過的一句話，但最近重新地出現在我生活周遭。開學之前，曾經和高中同學談論過大學學費的問題，她對於自己考上國立大學卻仍然要申請學生貸款的事情，頗為不滿。除去她家中的經濟條件(她本人認為是可以負擔的，但畢竟是她認為，可能與實際情況有所落差)，她對我說了一句，父母總是對我們說不要把他們的行為視為理所當然，但是這些是真的不是理所當然的嗎？

思考到今天，我仍然覺得不是。

我為什麼或有這樣的感覺和想法？（請試著去分析或解釋這些感覺與想法的原因）

我不覺得父母供給我吃住、學費是理所當然的。身為一個辛苦工作、辛苦打理家務的人，他們絕對有權力把更多心思花在自己身上，只是他們願意花費心力去關心我的需求，從一定程度上，我認為這是父母對子女表達愛的一種方式。當然，有時候不供給經濟上的協助，也可能是種愛的表現，我認為取決是與不是的差別在於父母的心態，和我接受的心態。

我之所以覺得不是理所當然的原因是因為，我認為要求父母一定要關愛孩子，就

像是要求孩子一定要孝順一樣，是用自己的想像去預期他人的決定。請你先解釋「孝」與「順」。

如實自我表達，加分 1 次。

同時，我覺得如果自認可以做到，卻要求別人也要做到什麼，也是一件充滿妄想的行為。因為付出是我做的決定，我希望我的付出可以改變我希望改變的東西，或者是可以使某些人快樂起來，同時，光是付出這件事就讓我感到快樂，這是我做出的決定，沒有任何理由去要求對方給我什麼我想像中的回應。

我還想說的是……

知之，為知之；不知，為不知，是知也。老師針對這段話重新做了解釋與句讀。知道就說知道，不知道就說不知道。這是從小我對這段話根深蒂固的解釋。我相信學問絕對是永無止境的，因為針對某一點的學習，不但能不斷往深層探討，點與點之間還可以互相連接、闡發。所以學問的停止是我在腳前自己畫上一條線，然後告訴自己，我停在這裡就好。從來沒有「我讀完書了」的這種說法，我只能說，我暫時讀到這裡。

如果只是能坦誠地檢視自己，哪裡知道、哪裡不明白，終究我還是停留在相同位置，不知道的事，我還是不知道。我很喜歡老師的解釋，認為自己知道了某件事或某個知識，就應該要腳踏實地的去實用，因為往往在實用之後，才會發現自己的「知道」是狹隘而不全面的。而如果能透徹地知道一件事，更應該要用實際行為展現出來。而當能直視自己的無知時，就必須要盡力的去改變這個狀態，不斷求知。同樣的，在此之前，也必須要反身而誠，不斷思考、確認，建立自我意識。

我:

孝，善事父母者。順，理也。

我認為孝順是能夠讓父母生活上無虞，心情上無憂。

我之所以認為不該把關愛或孝順當作理所當然的原因是，當我覺得只是因為享受付出的過程，而不是預期回報的時候，心情上會更容易滿足，也能減少遺憾。

老師:

你講得沒錯，但是請你複習一下我講解"祭祀"時的內容。

如果還是整理不清楚，我會在課堂上重新講解孝與順。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/10/13		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
我認為撰寫「課堂日誌」或「上課筆記」，與撰寫「課堂『反思』日誌」是否一樣？若不一樣，其中又有何差別？為什麼？			
我認為並不相同。 我認為上課筆記或課堂日誌的重點，在於記錄老師上課的內容，與發現的問題。而課堂反思則著重於針對上課內容的自我思考，紀錄思考的過程，並嘗試由自己的思考去找出答案。同時，我認為一份詳盡的筆記，將能夠輔助自己順利反思，根據我個人的習慣，上課筆記充滿的是一連串的問題，當我在課堂之中，並沒有辦法立刻解決這些問題，或者是覺得自己的答案是有其漏洞的，我會利用反思去重新確認自己的想法。			
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
這一堂課依舊以檢討反思開始： 一、 閱讀文言文的方法(以下四點同時成立)： 1. 字詞符合<說文解字>，及其延伸意義。 2. 字詞義符合該經典中心思想(經典應該從頭至尾瀏覽過) 3. 不可斷章取義(同 2) 4. 十三經皆可互訓 二、 《禮記》<學記> 學然後知不足，教然後知困。知不足，然後能自反也；知困，然後能自強也。故曰：「教學相長」也。 三、 情感與情緒 情:心生；感:心動；緒:絲之端。情感，就是指人的喜怒哀樂，每一個人都應該有，			

沒有情感的就不能稱為人。而情緒是情感最末端的表現，當我把末端的表現放在最前面，本末倒置，就會出現類似於歇斯底里的樣子。

四、 全球化:發現彼此不同的起點。

過去我一直關注於全球化帶來的影響，卻忽略我對全球化的定義。就像祭拜，我認為全球化的影響，完全是取決於人對於不同所採取的行動。

五、 孝順

人者仁也，所以孝字所說的善事父母，並不是毫無限度的服從。而孝的字型，是由老與子合體而成，代表的意義，是繼志述事(夫孝者，善繼人之志，善述人之事)。

而可欲謂之善，過與不及的算是惡；因此，孝順的意思是，盡己之力、順於天道，去繼志述事。

六、 變:易其故，而別於新

在微積分課裡，我學習到如何利用過去的數據資料，去推測未來的發展可能，當我考慮的東西越全面、參考的數值種類越多，所得到的結果也會更加接近實際情況。在生活中，也是這樣的模式，改變是基於過去，而產生新的未來(change 變化 = becoming 新的成為)；因此，嘗試以觀察過去，去預測未來，是具有可行性的。

七、 批評與批判

評，是基於自己心中的某一標準去衡量別人的行為(以自我的立場)；判，是分辨高下(以對象的立場)。君子責人，以人治人，非以己治人。當我責備一個人的時候，必須以對方的身分背景作為出發，而不是將自我的責任義務或是知識經歷套用在他人身上。

八、 神

擁有真材實料的才能稱之為美，美而有光謂之大，大而化之謂聖，聖而不可知，之謂神。當一個人在某一領域達到完善的地步，就是聖，我不了解他為何能如此厲害，因此稱他為神。

九、 尊君

君:能群者，這裡的君，使指名實相符者，有君之名，也能夠發揮君的作用。孟子所說，聞誅一夫紂矣，未聞弑君也。就是在闡述這樣的觀點；王:往，能夠使天下盡歸往的人；帝:蒂，能夠使百姓生生不息的生活下去，蒂的意思為生命的起點。

最後以乾(天)、兌(澤)、離(火)、震(雷)、巽(風)、坎(水)、艮(山)、坤(地)，作為結尾。

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

世界上最可怕的事。

老師給的答案是恐懼，因為人會被自己的恐懼給欺騙，失去原本應該具備的知識與能力，並因此產生不好的結果。我可以理解並同意這個答案，但我認為無知也十分可怕。(知道自己無知，這樣就不算是無知了) **得到思想上的自我澄清，加分 1 次。**

我提問練習：在閱讀上述印象深刻的紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？

為什麼我認為無知最可怕？因為我在過去的經驗裡發現，當我不知道自己在某件事上的能力並不完備，或不足以將事情圓滿地完成時，我會傾向於使用不恰當的方法，在無法準確評估的情況之下，可能會讓事情變得更加困難，或是產生我無法處理的結果，而這樣的結果可能牽連到許多人。我認為人會傾向相信一個看起來有自信的人，卻很少能準確地判斷對方的能力，也因此個人的無知可能會造成眾人的麻煩。

什麼是無知？我認為無知是對於自己的錯誤認識，或者是完全不去認識，並且基於這樣的想法，而做出明顯超越自己能力範圍的行為。勇於嘗試是學習的方式，但我認為不論是哪一種嘗試，都必須設立一個停損點。無知是，不設立停損點，或是無視自己的停損點，而妄想能在某些不預期的協助下完成。

如何避免無知？我認為是反覆的練習，不斷在嘗試中，將自己的停損點往更遠的地方擺設。同時，在採取任何行動之前，必須先思考自己能夠在事件中扮演的角色，這個角色的職責何在，這個角色所應有的能力，我希望從這件事情中得到什麼，我為什麼要這樣做。生活中，也應該要仔細從他人的回饋、自我的感覺與所產生的結果去了解自我的能力。**這樣不就是反身而誠了嗎？！**

知道自己的無知，就是消除無知的開始，不知，為不知，是知也；我認為如果能因為了解自己的無知去學習、去找尋更多問題的解答，那就是知了。**得到思想上更深一層的自我澄清，加分 1 次。**

我還想說的是……

這幾周上課和撰寫反思的過程中，我認為最重要的，就是要回頭用自己的角度去看。其實對於許多問題，我自己就擁有答案了，但我敢說出來嗎？我能真正的反身而誠嗎？

雖然我是用自己的眼睛、鼻子、耳朵去理解、觀察這個世界，但我卻總是想要用其

他人的觀點去討論很多事情，或許是因為我認為用「他人」這個主詞去說時，比較能夠贏得他人的信任，彷彿這樣做就可以增加其實不存在的可信度。但其實，當我稍微能以自己為出發，我得到的答案，並不會有太大問題。

我用習慣別人的眼光去評價自己，用我以為他人的想法去限制自己的行為，但大多都是不需要，而理由薄弱的。易經課對我而言並不是一個舒適圈，離開舒適圈的感覺也並不那麼愉快，但我真的希望以後自己說出來的話，不再是用他人的想法去說。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/10/20		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
一、 課程一開始，仍是專注於上週的反思並提出一些問題做為檢討。 1. 卦者，時也。（情況或局勢）爻者，效也。（一卦之中陰或陽的作為）；六十四卦所代表的是六十四種情況，陽相對積極，陰相對消極。我認為，在未來我們卜卦時，即使是相同的卦象，對於每一個人的意義也會是不盡相同的，正因此，我才必須要從認識自己開始。 2. 我認為，同理心很容易變成一種妄想，或者說，當我假定對方是完全與自己一樣(包括生長環境、當時情況等)，而未去考慮自己在對方的狀況或所遇到的問題、能夠使用的資源下，同理心將會變成一種傲慢，也帶給我很多的不諒解。 3. 佛:空；儒:有；道:無。 4. 王船山:「惡莫大於俗，俗莫偷於膚淺。」 5. 偏重並不相等於偏廢，我不可能因為場合而完全擺脫掉人生中的某一角色(如女兒、姐姐等)，但我可能會根據情況和需要，強調某一角色的特質或責任。 6. 我認為要求別人是容易的。當我預期一個領導者、上位者或者是知識分子必須發揮他的專業，同時他所做的事情又必須完全能夠讓我理解(我發現這裡出現了一個矛盾點，正是因為我明白有些事情是我不能理解、做不到，或需要繞遠路才能完成，我才期望具有相應能力者能夠提供他們的能力)，我認為我展現出一種貪婪、懶惰與不信任。 7. 老師分享了一位學姊的故事。學姊畢業之後任教小學老師，200 字日記是			

否可以被 500 字抄寫所替代呢?我認為家長所談論的省時，並沒有真的省到未來的時間。

二、 無極而太極:

無極與太極並不存在先後關係。無，是指我不去看、不去聽、不去感受、不去思考的部分，對我而言，這些事物是沒有任何意義，也不存在的。無極，若純以視覺來看，當我看到某一物體的(但我還未意識到我看到了)，這項物體的資訊(包括非常多的訊息)正準備要被意識到，就是無極。**這樣的解釋有點問題！請問是誰在「準備要意識」？因為此時人是單純的訊息接收者，怎麼會有時間準備呢？若不是講人，那也就無從意識起了啊！**

因為這些資訊可以有太多含意，在我的意識還沒有從中抽出任何資訊時，它可以是無限制(也無法被定義)的，我認為這就是無極的描述。而太極，就是任何事物，我去感受或理解任何事物時，一定會有有所缺漏的部分，那就是陰，而我確實察覺到或明白的，就是陽。

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

200 字日記是否可以被 500 字抄寫所替代？

我提問練習：在閱讀上述印象深刻的紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？

我喜歡捷徑，喜歡能夠迅速的完成目標。然而，所謂的迅速，真的是迅速嗎？那些感覺繁冗、感覺麻煩的步驟，是真的能夠被省略嗎？它們可能存在執行的價值嗎？我所看到的捷徑，真的是捷徑嗎？**腳踏實地才是唯一的捷徑。**

還是他只是在最開始的部分快速，卻實則將帶領我繞了更大的一圈？我要怎麼去決定要不要省略一些步驟呢？而回歸原本的問題，抄寫真的不是一件好事嗎？國中小時我也常被要求抄寫一些文句，即使並不能完全理解文句中的想法，但在日後的遇到的情況裡，它們都能提供我一些想法，或者得到印證(無論正反)。

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何解決？

我認為，大部分的問題，還是可以用準確的評估與自我了解來解決。自我了解，我才能明白我做某一件事的目標、我希望獲得的東西與我從事的原因，在我評斷不同選擇的後果時，只要回顧初衷，就能夠做出吻合大方向的決定。於是，就出現了如何準確評估的問題。我的答案是不斷嘗試；只要能清楚地意識到每一個決定，在做出之後所發現的優缺點，就可以明白他是不是自己要的，在反覆嘗試並檢討的過程，無論成功或失敗都可以輔助我下次做出更精準的預測，我將能考慮更多方面。

我很明白當我選擇走上所謂的捷徑時，我也放棄了不少東西，當我因此感到後悔也是很好的，因為這會讓我更了解我所放棄的價值。

我認為，抄寫並不一定是壞事，但是老師必須要能以學生能夠接受的方式，去解釋抄寫的內容。我也不認為抄寫是壞事，但我要提醒你，比較的重點在於「動腦筋的 200 字」跟「不動腦的 500 字」。這是比較的前提，你別混淆了。認清前提與立場，對於將來解卦很重要。但，就個人的經驗，我很喜歡寫日記，當我用心地去記錄自己的想法與表達的方式，在作文上會有一定的進步，而在日後重新閱讀時，也能再次思考問題或從中得到答案。

我還想說的是……

我想，在學習卜卦之前，必定要先認識自己，除了因為每一個卦象之於不同的人都有不同詮釋之外，是能夠讓我們從而相信自己，而不是在占卜之間迷失。我認為為迷失的理由有很多，但最主要是出於我選擇相信卦，我選擇放棄傾聽自己的想法、放棄自己的判斷，是因為我不信任自己，我不知道自己能不能夠辦到，我不知道對我而言的問題在哪裡，我不知道對自己而言重要的是什麼，當我發現對於自己只是一連串的不了解時，我會想要選擇最輕鬆(最不需要思考)的方式，所以才會困在占卜之中。

另外，寫了幾周的反思，我發現不管我對自己提出什麼問題，其實都會回到了解自己這件事，因為每一項選擇都有其好壞，所以完全是憑藉自己去決定。還有，雖然我很喜歡國文這一科目，高中畢業以後，也覺得自己至少在閱讀文言文上不會有太大問題，最近才發現，我也是不知儒學何學與妄自菲薄之人。未做出實質行為就絕對不算是學會。

回覆:

我:

是我的用詞上錯誤，請讓我做一些修正，我想說的準備，是指在發生之前極短的時間，也就是在意識的前一瞬間。同時，因為我是人，我認為我也只能從人的角度為出發。

前提，是對於狀況或問題的限制，給予前提，才能使討論變得精確(或是使討論能夠成立)。

立場，是基於符合前提之下，討論中的自我看法。

順帶一提，在看了學姊的反思之後，我想，要能夠使小朋友想要寫日記的方法，應該是讓他們從中得到樂趣、成就感吧。

腳踏實地的去做事，那就是捷徑。意思是不管是什麼事情，只要腳踏實地去進行，就可以得到很多也學習到很多嗎？

老師:

關於踏實：

對~因為有了踏實的"故"，以後才能穩穩的持續下去。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/10/25、27		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	2304、6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
1. 老師再次說明了陰、無與無極的觀念。陰，就是肯定存在，但我尚未明白或尚未觀察到這一個部分。無，就是沒辦法去想起(當想起的瞬間就不是無)、想像的部分，但為了加以描述這樣一個狀況，因此有這個詞彙；舉例說明，就像有空集合存在，但空集合本身是拿來描述「沒有」。無極，是才發生，就結束，存在於小到可以忽略的時間中；用來描述太極的無限制。再一次思考詞彙的內容，似乎就能夠更準確的理解含意，如果沒有辦法精確地描述，就是還存有疑問，如果看一次不懂，就多閱讀幾次。這是我現在覺得比較好的方法。 2. 人都有惰性，我認為這是無法避免的，也因此認真很難得。我從來沒有徹底的去做一件事情，因為有太多事情都顯得太有趣，我相信憑藉著一點小聰明，要一次學習許多事並不難，但是終究只是樣樣通，樣樣鬆。我不想讓自己後悔，所以習慣全選所有選擇，但我想，時間、努力、和精力在被不斷的分配下，很難把任何一條路走好。我不可能是一個鋼琴家、一個畫家、一個廚師、一個作家和一個好的醫生(一定有人可以辦到吧，只是我不是)。我所擔心的是，是我在選擇之後會產生的後悔，但既然選擇就沒有需要後悔的地方，因為遺憾也是得到。如果你真的了解自己，應該就不會有遺憾了，對吧？說到底，我果然只是被自己心裡的惰性給束縛了。 3. 動必以漸，積厚有功。不要躁進，忍耐努力過程中的等待、盡力的去做反覆的事情，我相信進步是從這樣的過程中來的。同時，我認為一個人的品格是從無數微小的事蹟所累積起來的，每一個部分都可能是他人觀察的依據，因此，沒有任何小的事情是可以隨便以待的。 4. 卦爻之結構			

- (1) 爻位: 每一卦有六個爻位，從下往上開始，依序為初、二、三、四、五、上(只有初和上是寫在六、九之前)。而陽爻曰九，陰爻曰六。上下卦一起出現時，要從上卦開始讀起，例如豐卦，上卦震卦(雷)、下卦離卦(火)，所以應讀作「雷火豐卦」。

卦，指現象、情況、時勢；爻，指變、動、效法，也就是每一種情況的六個階段。六十四卦為宇宙間六十四類變化，每一卦都是古人觀象、得意(反身而誠)、類情(類比於他人，為全人類所共有)而來。

- (2) 上卦、下卦(或稱 外卦、內卦，兩兩一組，不可混用)

上卦:代表上體、末、他人、外在環境、客觀條件、悔。(也就是個人無法改變的部分)

下卦:代表下體、本、自己、內在環境、主觀條件、貞。(貞，守正，是只有自己能做到的事)

每一卦皆由下而上發展。

- (3) 以一體之卦(整個六爻之卦)而言:

a.

	空間、時間	三才	生生
五爻、上爻	上	天	究
三爻、四爻	中	地	壯
初爻、二爻	下	人	始

才:任何事物最基本的立足點和元素。天地是人無法改變的自然，但人可以藉自身去彰顯天地之美。

生生:萬事萬物的生存發展、生生不息，究也是另一個起點。注意是由下而上。

*《繫辭上傳》<第五章>

每一個人都會用不同的方向去看道，各自成就，各自精采。我所能使用的只是我的眼睛、我的感官，而不是他人的。當發現彼此心中的道不同十，也並不需要因此產生鬥爭，道不同不相為謀。所謂的至善，是指終極的平衡和諧。

- b. 各爻獨立來看(假設以國家社會做比喻)

(a) 初爻: 黎民百姓

(b) 二爻:知識分子 or 民間意見領袖

(c) 三爻:即將做官 or 想要做官的人

(d) 四爻:政府體系、官僚階級 or 為官者

(e) 五爻:君王 or 最有權力者

(f) 上爻:退位之君

*可以發現二、五爻是相對來說重要的存在

*重新整理過之後突然發現，如果以這個比喻來說，似乎上卦是相對有權力的？但上卦所代表的又是我無法控制的外在環境，意思是，外在環境總是會給我們一些不可抗力(權力)，而我們所能做的是，利用自身去改變劣勢或是無法接受的部分？

5. 各爻之關係(卦內卦)

(1) 位: 奇陽偶陰；陽爻居陽位、陰爻居陰位即是「得位」，反之為不得位。

(2) 中: 第二、五爻為中位爻，不管是陽或陰，在二、五爻是，就稱「得中」。

*得中之爻相對具有主導地位(例如上面的比喻)，在這裡的爻都相對吉，不會太凶

(3) 應: 初爻相應於四爻、二爻相應於五爻、三爻相應於上爻，若恰為一陰一陽，即為「得應」。

*得應表示有人相與、呼應；不得應表示孤獨、無與，沒有貴人相助。會決定占卜之中的吉凶。

(4) 承: 各爻中的向上關係，除了上爻以外，其他都有。

(5) 乘: 各爻中的向下關係，除了初爻以外，其他都有。(根據三民版的說法，此時的爻義多不太好)

(6) 比: 上下爻的關係，上爻無上比之爻、初爻無下比之爻。(事物處於相鄰環境的不同情況)

6. 卦外卦(卦的外延)

(1) 綜卦: 將一卦完全顛到過來(反過來寫)的卦。代表與本卦相對立的情況，太過或者是不及。

(2) 錯卦: 將每一爻陰陽互變而成的卦。代表本卦處理失當後的情形。

*我對於綜卦與錯卦的理解是，前者是程度上的問題，最好的程度就是剛剛好，不過分使力也不消極放棄；後者則是處理程序與手段上的問題。

*易經必須考慮整體性思維，意思是雖然我會分解一爻一爻個體與之間的含意，但仍要將整個卦與它衍生的卦一併考慮。看起來跟我在生物之中學到的有些相似，雖然我會將研究的層次小到比胞器更小，去理解它們的功能與影響，但因為我是在考慮一個人體，最後我也必須要回歸到最大的層次，去看他的改變和可能的涵義。

7. <象傳>

*這裡我參考了三民版的易經的序言，但序中說明象傳之所以能占兩翼是由於它有上下，但根據我的記憶，老師是說明有大、小象的不同，想請問是否是哪裡出現差錯呢？

* 象傳分為兩類，即<大象傳>與<小象傳>。

<大象傳>解釋卦象、卦名與卦義，不解釋卦辭。通常會先說明上下象重疊的旨意，再做延伸。

<小象傳>解釋爻象。以爻象、爻位去說明爻辭。

* 象數

象有象徵、形象之意；數則有計數、計算之意。易經中所說的象數與占卜有關。

* 一卦之陰陽：乾，陽卦；坤，陰卦。其餘的以「物以稀為貴」的原則決定。

(基本上來說，就是奇數的爻，一或三)

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？（請盡量提問、追問）

卜卦的意義是什麼呢？我讀易經，是想理解在面對許多狀況的應變方法，或者是我應該保持的心態，從而讓我的應對進退能有更恰當的表達。我一直以為只要學習易經，就可以逐漸明白這樣的道理。所以我開始不明白卜卦的用處，既然我都知道該怎麼樣處理變化了，又為什麼要依靠卜卦呢？我可沒說過要依靠卜卦，我只說過卜卦是易經最低層次的功能。學習卜卦的理由又是為了什麼呢？我也說過，教卜卦、解卦讓妳們能解讀文本，記得嗎？老師說，卜卦就是對於潛意識產生擾動，而我認為這樣的行為是危險的。抵抗誘惑最好的方法就是不要讓自己暴露在誘惑之下，如此看來，學習卜卦不是一件十分危險的事情嗎？如果你的自我意識是健康的，還有什麼誘惑得了妳呢？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

首先，我認為有些問題是基於我不甚了解易經的卜卦過程，同時我認為大多數所謂的算命，是基於偶然去做解釋。但如果以潛意識的角度去理解，每一個我自以為偶然的動作，其實只是出自於我沒有察覺的意識，如果以這樣的方式去解釋，其實沒有所謂的偶然。而算命(我認為我使用這個詞有點不太恰當，但暫時想不到更好的，我想表達的是類似於塔羅牌之類，互動式的行為)之所以會覺得有不準確的想法出現，可能是因為分析的方法出了問題，或是算的過程不夠複雜。

一邊整理兩天的筆記，我認為，卜卦比起我心中算命的概念，其實更接近我在面對一些選擇時，用來分析利弊的表格。卜卦在現在我的理解而言，是給自己一個機會去靜下來好好分析自己的狀況，並了解我在這個狀況可能遇到的等等問題，他給我的是一個更完整的「表格」，讓我不會遺漏某些方面的考慮，包括處理的方式、態度、各個面向可能的結果。全部的這些，都是由自我潛意識出發，從而對自己進行分析。

而針對危險性的問題，我認為卜卦的危險性可能來自於我對它的不了解，當我把它當作一個很玄的東西來看待時，我可能會放棄思考，放棄分析。之所以要進行卜卦，是因為在某方面迷失了，或是無法冷靜分析，而卜卦提供這樣的機會，讓不安定的情緒在這些思考的過程中得到平靜。

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

對於算命或是宗教，即使我盡量用理解去掩蓋我對它們的反感，但厭惡終究是很難被我自己控制的。其實我對此的負面情緒，是來自於我對它們的無知，我認為它們太玄了。仔細回想起來，在心理治療之中，也會利用一些牌卡來分析行為，只要能把出發點放在人(或自己)身上，謹慎小心的使用，它們會是有利的工具。

我在判別一些事物的時候，很容易被刻板印象，或是我對他的第一印象所影響。我必須嘗試不以最表面的感覺去評斷，但奇怪的是我卻常常被這樣要求。為了要能夠在很快的時間，讓自己能有更多、更全面的了解，我認為時常的練習是有所助益的，同時我要能從生活中的各種經驗去吸收。

我還想說的是……

老師曾說，我們既不曾真正努力、也不曾瞭解過自己的極限。我認為自己花了很多時間去決定自己想要努力的方向，維持著半吊子的態度。將努力全部投注在一件事情上是一件很美好的事，但這卻意味了放棄其他非常多的事，這之中除了要求毅力、勇氣，我認為還有對自我非常完整的認識，在很高程度的(應該沒有完全了解這一回事吧?)懂自己想要的，明白自己即將失去的東西，才能有足夠的信心去努力，去嘗試抵達自己在某一方面的極限。

(我想老師的意思是希望我們能更專注於這堂課，並對此有最基本的付出與態度，這些只是我延伸的想法，並不是針對老師的話作回覆)

我花了很多星期的反思去寫必須了解自己的理由和看法，似乎我不管從哪件事情切入，都會回到這一點上，是因為我完全沒有進步嗎？還是這就是一切最開始的基礎呢？兩者皆有，如果你沒看到自己的進步，是因為你自我追問的不夠深入。而你既有的成見、基礎，不論其好壞，那都是你學易經的基礎。

我發現有很多時候，我在做一件事情時學會的態度或想法，可以在其他方面應用，是不是我在徹底的努力過之後，所學習到或得到的，也不僅僅是我的目標而已，而是在許多事情上，我的能力或想法，也可以獲得提升？

這次的反思，分了兩堂課去打，有些想法是第一堂課才有的，雖然在之後的課

和閱讀序時，有得到解答，但我還是想要把它們記錄下來。

另外，閱讀序很像是對這幾周的上課內容作複習和整理，值得花費一、兩個小時再重新整理一次，但從中我也看到一些不太一樣或是沒有提到的說法：比方說乘，陽爻居陰爻之上是不是就不能夠稱為乘？這就是典型的「陽乘陰」或「陰承陽」，為什麼不能？

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/11/3		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
這周上課以檢討反思一直以來的常見錯誤、指導反思內容與歷屆學長姊的範例講解為主。 一開始談論到選擇的問題。上大學至今，我非常頻繁的在為選擇這件事情煩惱。我相信每一件事情、每一個我去體驗的活動，我都能從中找到有價值的部分，但當我一次性面對各種社團、課程、演講與競賽，我在各種可能性裡迷路了，這是我太貪心的想要一次獲得全部成果的結果。我認為，解決之道是了解我到底想要什麼：我對自己大學一年級的期望是，能對每一件事都有自己的看法，確定自我的態度，而不再只是跟隨整個制度、規則做出連自己都說不出為什麼的決定或說法（我再也不想要說：因為答案是這樣。這種回答了）。同時，我要求自己花更多時間運動。在我面對許許多多充滿吸引力的選擇時，只要能夠好好想起我想要的東西，我認為至少不會有太多的問題，也不大會出現忙碌一陣，卻不明白自己到底在幹麻的窘境。 至於犧牲，對我而言，做出某一項選擇不是就代表說我犧牲了另一項選擇。只是就我而言，世界上應該不存在什麼不去好好努力、把握，就可以輕鬆得到的東西，也就是我必定要用一些東西去換一些東西，兌換的比率難以把握，但不去換，就不可能發生。很可能我花費了很多心力、放棄許多，最後卻收效不大。 接著也檢討了一些問題，其中一個是我使用想像建構問題，從而導出匪夷所思的結論，在我重新閱讀、思考之後，我希望能找出原因。 之後老師說了一句，愚者自以為智。我明白自以為是，對於學習的傷害是十分巨大的，但要陷入這樣一個狀態卻非常容易。也就是說，必須要時刻的謹慎，才能			

在問題過於嚴重之前，做出處理。

再來就是王陽明對於知行合一所下的解釋，知為行之始，行為知之成，我認為這跟老師之前一直反覆說的，做到才是真正學會，是同樣的道理。無法知行合一，就是對於知的不信任，也就是我不接受這樣的說法，我對他的態度是敷衍的，所以才會有行為上的不符合。

上一周試著閱讀了三民版的繫辭傳，但一遇到自己看不太懂的部分，就想要去參考白話文，可是就像老師說的文言文是文字精簡而涵義豐富，一但我只想要去看白話文，就很容易狹隘了他的含意，因為我們看到的會是作者對於此段文字的體悟與他自己的經驗結合，從中選擇了某一項解釋。但這是每個人都不一樣的，即使高度相同。

同時，老師再次強調反身而誠，並說明反面就是自欺欺人，而在反身而誠之後，是不會有所謂無心之過。而不反身而誠的結果，就是成為自己心裡最討厭的那一類人。

*反思的寫法:

1. 反思的內容: (1) 人對於自身活動的注意、想法、知覺。

(2) 對自身態度、情感的思考

(3) 批判自我行為與思考的能力

簡言之，反思就是反省加上思考。而為了要能夠進行完整、深入的反思，詳實的筆記將會提供許多助力，並從整理筆記，撰寫的過程中，可以進行第二層的思考。事實上，在嘗試寫反思的這幾周以來，我認為沒有筆記是不可能寫出反思的，而筆記的詳細程度將會影響反思所能夠包含的深度與廣度；另外，我發現我常用的課堂筆記形式並不適合於這一門課，因為在我學習的多數學科裡，我需要的是簡短的提示，盡可能縮短語句，由於這些東西在我第一次思考和後來的思考中，並不會出現太多變化(比方說，人的身體不會在我第二次思考中又多出一些器官來)，採取跳躍或省略式的筆記，也不會產生太多誤差。然而，這門課所學習到的，在我第一次聽到時，會有一個直覺的想法，在下課後的思索會產生延續的想法或問題，在我整理筆記的時候，我可能找到我為何有這些直覺、推翻我的想法，或是產生非常不同的想法。正因為我的體會會發生改變，我必須盡力在課堂中完整的紀錄，才能減少反思時的漏洞或錯誤。

2. 反思的五個層次:

(1) reporting: 紀錄事件(上課)的經過

(2) responding: 敘述自我

(3) relating: 連結過去的經驗，由此解釋自我的動機。

形式上採用一問一答，我認為不論是思索問題，或是為自己提出的問題找尋答

案，都可以更進一步釐清自己的觀念，並做更深入的思考。

(4) reasoning: 將自己的答案進行轉化與概念化。也就是分析原因，比較理論與實際的關

係，從自身的行為發展出普遍化的理論。

(5) reconstructing: 將思考與經驗整合，得出結論，並由這個結論，去對自己的思考或行為

進行調整、修正。

3. 反思常見問題:

(1) 描述或表達不夠清晰。我認為我在表達上，需要再多注意前提與立場的設定，因為最近

常出現觀點模糊不清，或是離題的狀況。

(2) 所提問題與自我無關。現在想想，其實我的反思跟老師一點關係也沒有，最多就是會有個人幫你挑錯，在方向上或方法上給出建議。反思的答案是只有我自己可以給我自己的，因為不會有人比我更了解自己，會出現對自己的想法模糊時，我遇到的狀況更常是因為自欺欺人。明明注意到了一些徵兆，卻不願意去思考它之後的原因，因此才會有模糊、困惑的情況產生。**得到思想上的自我澄清，加分1次。**

(3) 字句須有所本，勿更改歷史。

(4) 須嚴謹。嚴謹的思考，說到底，就是踏實的去思考。我認為自己一定還有許多盲點，這些盲點來自於我對自我思考的長期忽略，和我自我安慰與欺騙。這些盲點必須在我真的去思考，才能發現，或是在我書寫出來之後，由別人指出。可是如果沒有嚴謹的去想、去寫，我不可能知道到底現在這個問題，是我思考上的缺陷、書寫上的失誤，還是單純就是擺爛。

(5) 不要向老師要填鴨式的答案。每一個答案都是來自自己，所以老師的答案也是老師的，跟我的答案最多是類似，但應該不會完全一模一樣吧，所以這樣的行為是沒有意義的。**你總算真的懂得「學有自得」的意思了，加分1次。**

同時，我覺得思考的過程才應該是學習最多的地方，怎麼樣才能完善的思考、怎麼樣才能檢視自己、怎麼樣從自己問出答案，這才是我想要學的。

4. 分析動機→自我目標與情況→過程→改進方法

5. 重要性: 書寫可以將不確定的部分，轉變為確定，在這一步過程中，也會產生第一次的自我修正。同時，反思裡，自己是唯一主角，無論主、被動都是自己，因此是自己可以完全掌握的。

6. 學長姊的經驗談：

(1) 撰寫反思必須有條理、前提，不跳躍的書寫。要有完整的思考，注意主題。

(2) 寫不出來時，就對自我提問。

7. 範例閱讀與講解：從學長姊的範例中，我認為我目前最大的問題，是活用上缺乏與用功上的不足，還有必須注意每一個問題都要做出自己的結論。另外，學長的對打反思日誌，讓我很慚愧，我一直有很大一部分把反思視為一份作業，也從中有一些不情願的念頭，但是學長卻能夠把這種模式做應用，輔助自己思考，並讓自己更進步。這是我所不及的(原因)。同時，他能夠詳細的分析自己產生恐懼，這一點讓我非常震撼，也對自己感到失望。因為我不認為自己有這種勇氣。

* 卦外卦(之卦與互卦)

1. 之卦：於一卦之中，根據卜卦過程，選擇某幾爻做陰陽變，所得到的卦。這個動作可以用來確認占卜中的基準點。

2. 互卦：於一卦之中，取某幾爻進行爻位變化或陰陽變(由自然之象所決定)，所得到的新卦。

(卦是一種自然模型，也就是說每一卦都可以用來解釋自然。舉例：十二辟卦、中醫)

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？（請盡量提問、追問）

- 一、 為什麼要面對恐懼？逃避恐懼會產生什麼結果？
- 二、 當非常努力換來的是近乎於零的成果，我能夠面對嗎？會怎麼面對？
- 三、 愚者自以為智，如何避免陷入自以為是？如何檢視自以為是？
- 四、 為什麼會有用想像建構問題的情況出現？要如何避免？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

- 一、 對我而言，恐懼最常出現在我發現事情已經瀕臨失控，也就是未知的可能性太多而我無法從中進行任何有意義的分析，或者是我清楚地意識到自己能力非常不足以去改變現況，但又必須要處理。害怕是不清楚自己能做什麼，或是清楚自己什麼也不能做。我在面對恐懼最難以抗拒的選擇，是立刻抽離現況，以確保損失降到最低。

可是根據我的經驗，一旦我做出逃避的選擇，通常都是要後悔的，並且在逃避之後，我會失去一個進步的機會，並要面對自己的退步。以前我練習過幾年的競速直排輪，卻在受傷之後，沒有辦法克服自己對加速的恐懼，最後選擇放棄。我印象深刻的是，在我受傷的那一場比賽裡，我沒有走到終點，我腦中的想法只是不要再受傷了。我對於這次恐懼的逃避，會讓我對直排輪產生自卑感，從這樣的自卑感中，降低我對他的熱情。這是我認為不要逃避恐懼的原因，也是我佩服學長願意嘗試分析自己逃避行為的勇氣的原因。請繼續追問你自己更深層的原因，因為這樣你才會進步。例如：自己在恐懼什麼？受傷真的有這麼嚴重嗎？自己為什麼這麼怕受傷？...等等，把核心原因追出來。

二、我總是在預期一種模式，也就是我所付出的努力，必然要與我所預期的成果相等，因為這樣，我才更能夠忍受我在努力過程中的挫折與困難。當我付出的越多，我所預期的成果價值也會相對上升。我目前還未經歷過幾乎為零的成果，但我可以想見我會在一段時間裡非常厭惡付出時間心力的自己，我會認為自己浪費了人生中的一段去進行無意義的行為；也許我還會遷怒。但至少目前，在我還未受到沮喪等情緒影響之前，我認為純粹用結果去評斷一件事物的價值，是有失公允的。

我毫不否認自己喜歡用結果論去理解很多事情，但為什麼我會使用結果論呢？是因為我在意周圍人的眼光，我在意他們的評價，為此，我必須要能夠提出能快速證明自己的實例，也就是良好的結果。結果之所以能快速、有效的說服他人是因為，他人無法了解、體會到我在這些過程中所觀察到、感受到的東西，無法簡單的明白我從這樣的過程中，發現的道理(很可能這些道理必須要親身體會才能懂，或是每個人所接受的道理不同)。「動必以漸，積厚有功」，我認為功並不完全指的是結果，而是包含了我的改變，我朝我心中理想的方向前進的程度。

從這種角度來看，即使是零的結果，卻不代表自己得到的是零。若是你將焦點敗在自己身上，去思考「我要成為怎樣的人」？「在這個過程中，我想展現出怎樣的價值」？「我要怎樣超越自己」？...等等，你還會這麼重視別人的眼光嗎？同時，我相信世界上，確實存在天賦的差異，有些差異可以用後天的努力來填補，有些差異則不然。我最大的壓力是來自於在意他人，也許我將更多重心放在自我對自我的評價上時，我對於失敗的定義和態度可以更為積極。

至此，我認為我架設了一個理想的心理狀態，但就像所有實驗，幾乎很困難在第一次就做出漂亮的理想數據，我所缺乏的是經驗，我必須要真正面對挑

戰，並認真的去體會，我才能就我那時的反應、想法，再做調整。我給自己的目標裡面有課業、有社團，在期末時，我希望自己可以就個別也記錄下自己的想法。

三、我認為自以為是，是來自於對某件事的盲點，將自己的想法建構在不確實的知識之上，從而衍生出不正確的言行。要建立完全確實的知識是需要謹慎和用心的，我很容易就在學習的過程中出現誤解、或是沒有發現自己思考上的跳躍和不通順，或是乾脆完全不去思考。為了要能夠快速地處理這種情況，以免自己在錯誤之上犯下更多錯誤，頻繁的與他人交流，是一種方便的方法。在交流的過程中，當我嘗試用言語、文字進行敘述時，我就可能發現自己無法順利表達的部分，那是我不清楚的部分；而在交流之後，他人會對我的思考方式進行檢視，提出他們自己的思考方式，在不斷檢驗後，我的知識一定會具有相當程度的可靠性，並且我也能在過程裡，發現自己的不足與優點。若是能盡力依照這種方式，我認為會減少自己自以為是的可能。

四、會出現用想像建構問題的狀況，我認為除了自以為是(大概是 20%)，主要是出於專注力不足(35%)與即使發現專注力不足，卻還是任其發展的怠惰性(45%)吧。專注力不足的問題，是來自於我喜歡一次性進行很多事情，加上我習慣於智慧型手機的即時性，它產生一種時間壓力，彷彿我不立刻處理各方的訊息，就會使我變的急躁起來。在我進入專注的狀態之前，我會有一段時間是處於思緒紊亂的狀態，在梳理、清除一些與我正進行的事無關的想法之後，我才能真的進入專心的狀態。然而，每一次拿起手機，再重新回到工作上時，我就必須重新經歷這種程序，效率必然降低，而由於思路被中斷，也會因此出現更多缺漏。我認為自己已經盡量可以不去理會手機，但我專注的時間卻不足夠長(因為之前的習慣是一段時間就看一下手機)，在上課期間，就成了對老師理解上的錯誤或是缺漏。由這樣不確實的基礎，而又懶得進行確認，就發展出不穩固的問題。

我認為查覺到自己的問題並不難，重點是在那之後呢？能不能提出解決之道，並實踐，才是重點，察覺問題才因此有所意義。**未必喔！你真的能追訴出核心原因嗎？如果你的問題，能從核心處做更正，你應該就不會因為時間長，而忘了自己的初衷了吧！**

我的方法是，製作更詳細的筆記，在抄寫的過程中，我認為對專注可以有輔助的效果，但有時我也太專心在記錄某一些文字上，而忽略老師接著所講的內容，改善的方法，是在更多次的練習製作筆記，抓住抄寫的節奏；以及，與同學交叉比對自己的筆記。這一週，我嘗試製作比之前關鍵字式的筆記更為詳實的記錄，效果不能說是沒有，但詳實的程度還不足夠，有些地方的缺

漏也影響了我撰寫反思的過程。這是我接下來需要補充的方向。

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

有。當我發現問題時，就會想要改變他，但是改變的過程可能需要耗費時間，在這樣的過程中，又可能遇到各種挫折(通常挫折的來源都是根據之前的問題)，於是當時間越長，我就越容易遺忘自己的想法，這次寫出來的事情，有些是我曾經注意到的，卻在試圖改進的過程中，很快遺忘掉了；有些則是以為沒有那麼嚴重，實際上卻是許多小問題的根源。經驗來自於觀察，比起一味的聽講、抱著書本讀，我認為我自己在觀察上的努力是缺乏的，觀察一項行為，然後思考為什麼，這樣也許也能跟課堂中的東西互相啟發。

我還想說的是……

我常常把課堂的事情，就留在課堂之中，缺乏活用也就是缺乏練習，以至於我必須要時常重建、重新釐清自己的想法，花費更多時間。學習而不使用，就像是沒有學習一樣吧，最近特別想要將生活與學習結合在一起，其實仔細一看，就會發現許多事情的道理已經被人以非常簡潔的方式整理出來了，只是沒有體會也因此無法理解。

最近接觸了特別多睡眠相關的知識，我以前知道它重要、卻不了解其中的道理，這一件我每一天都在做的事情，卻需要使用最複雜的檢測儀器，光是一天不到 8 小時的睡眠，就可以用十幾道波形去分析，這也就是顯諸仁，藏諸用的道理吧，其中的道理有很多還是未知，也有許多是我完全想像不到的。

我認為思考是需要花費力氣的，所以常常想完，或想到一半就懶的追根究柢或是思考可以改變、實踐的方面。我猜想，怠惰之所以會頻繁地出現，也許就是我將學習與生活的結合不夠，使他變的呆板，加之經驗體會上的不足，記憶、理解上又更容易出現缺失。習慣是一項非常有利的東西，因為當我養成一個習慣，我就可以非常輕易地忽略它可能伴隨的疲勞或辛苦，並且也更能感受到開心，至少，我想要讓觀察成為我的習慣。

每次寫反思都會在不知不覺中把以前自己做過的事情罵一遍，重點是希望自己在思考之後不要再重複同樣的錯誤，我了解自己非常健忘，書寫的重要又從這裡顯現出來了：我永遠都可以再看一次、再把自己罵一頓，多看幾次，我認為我就不會再忘記了；甚至我可能記錄下自己的錯誤，以後閱讀時，就可以做出修正。**是的，但是更重要的是，要從根源處解決問題。你真的很了解自己在「動心發念之初」的問題根源嗎？**

前幾次在閱讀其他同學的反思時，對於他們能夠撰寫如此長，感到十分費解。我認為在我這樣想的時候，也是在為自己的惰性找藉口，或是自欺欺人吧。之前寫的時候，會出現一些想法，在我稍微思考之後，卻懶得把它寫上去，一來花費時間，二來覺得不用靠書寫，也已經十分了解了。但是，真的踏實的書寫上去，不只是在觀念上會更明確(畢竟是用白紙黑字表達出來了)，也會在書寫的過程中又得到一些新的想法，也許是因為書寫需要時間，比腦袋裡的思考更慢，於是可以更多次的思考，每一次思考就又会帶來更新或不同的部分。再一次證明，快不一定就是捷徑。

另外，閱讀同學的反思，也讓我理解到我的反思很容易出現主題性不足的問題，我認為是我想到什麼就立刻寫上去，卻沒有去找到可以以一貫之的道理。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/11/17		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		

本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）

1. 〈論語〉「唯女子與小人難養也。」並不具有歧視女性的意味，而它的意義，是在說明與女性、孩子相處時，應對進退的分寸極為重要，同時，因為不好把握，所以必須要格外注意。這樣的涵義可以從下文，「近之則不孫，遠之則怨。」看出來。一直是習慣去看文章節錄的學習方法，一來快速，二來，乍看之下就少了許多複雜觀念。但這也意謂這，我是習慣於用片段的方式去看待許多經典，斷章取義的結果極容易是誤解。由這樣一點，我認為自己至少有兩個問題，其一，我學習缺乏一個統整的觀念，也就是整體性思維，我專注於一個個小小的點，卻沒有先思考整張圖片應該有的樣子，於是我特別容易搞混各個小部分的意思，也特別不會活用。其二，我常常在盲從一些乍似正確的通俗說法，然而大家說的，並不就是真相，我覺得三人成虎好笑，但卻又陷入這樣的情況。
2. 群自己:不要偏廢任一種生命角色，而是要視情況而定去偏重。在群自己的過程中，就能明白自己有沒有心安理得，從而去產生經得起考驗的自我肯定。我的看法是，當我充分了解自己每一個角色所注重的價值、所企圖達成的目標、每一個角色在不同情境下的優先順序，也就是明白在當前所面對的情況，什麼身分是最注重的，最優先的順序是哪一個目標，於是我必然會分配更多心力、時間在這一個身分、目標之上。也因此，我所付出的心力不應該是和他人比較的，因為每一個人的選擇都可能不同。一旦我能夠盡力的按照心中的順序去做、去努力，就不會出現對自己的努力與時間分配感到困惑、覺得空忙一場(依照我的經驗，我感到白忙一場的情況，是我花費時間努力在我不那麼重視的地方，並因此忽略或沒有盡心在我在乎的地方)，也就是對於自己行事有所肯定，因為思考過、因為有做到，所以也能夠擁有自信。

3. 不一定是表現出來的才是情緒，人的本性其實更單純的，很多情緒是自己在過程中醞釀出來的。也就是，即使是單純的哀傷，每個人對於他的反應卻會有所不同，在那樣的情況與情感之中，自己思考出不同的反應、舉止。
4. 人非完美，反身而誠，能夠盡量避免自己犯錯，卻不是保證結果是完全合自己心意的，但即使結果不是自己所預期，長久的看來，這也是為自己幸福奠基的一個失敗。開學之初，我便心急的去尋找願意收留我的實驗室，因為我明白進入實驗室學習，對於一名醫學生而言是很好的經驗，不論是實驗技巧、收集資料、討論、尋找問題，都可以讓我有更多機會練習。然而，我忽略了時機的適當與否，畢竟我在太多方面都沒有經驗，勢必要麻煩教授花費更多時間指導，而我對於課程還不足夠熟悉、不夠游刃有餘，加之系上活動，我能規律分配給實驗的時間越來越不穩定。現在看來，我的確做了一件傻事，但如果我沒有一開始就進入實驗室，我不會了解到實驗室所要求、預期的學生是什麼樣，這至少對於我未來的計畫有修正上的幫助。
5. 知道問題是懶，但是為什麼懶呢？
6. 如果現在盡力盡心地去撰寫反思，去思考，多年以後回顧反思，所得到的會是再一次的思考，與結合這些時間裡的經驗，所得到更進一步或是另一層次的想法。
怕老師看回覆？對我來說，有時候是緊張的，寫反思畢竟不是坐在電腦前面的幾個小時而已，而是在說話裡，在行走間，在生活中想到、觀察到的，緊張是因為交出去之後，突然又想到了些什麼，卻來不及再寫。有時候是忐忑的，那是因為東西寫起來心裡沒譜，其實會有這種情緒，就是反身而誠上的不足了，必定是有不清楚的地方，而通常這樣的不清楚就演變成我的妄言了。寫出來連自己都惴惴的東西，不需要老師開罵，自己大概也清楚個十之八九吧。[這應該就是你的「自我意識」，如果你很清楚自己努力的過程，結果會如何，心理也會一樣清楚。](#)
只是，心裡都存一個僥倖，想著不被罵就不算錯。說到底，反思是自己寫給來看，一邊寫一邊想，也許能圖點進步，這種僥倖啊、偷懶啊，最後都是要回到自己身上的。等反思回覆，有時候是滿期待的，老師多說一點，不明白自己的地方也許就能多明白一些，沒想到的地方也能找到，所以覺得回覆越多越好吧。
7. 教育的目的？廣開民智。
我認為記憶與背誦在學習的開始是有必要性的，但以我所學習的內容，到國中或至少國中以後就應該要習慣沒有標準答案這件事，不管是哪一個學科，重點應該要放在怎麼樣得到這個答案。也就是，填鴨教育會給我一個結果、結論，等我記住了這個東西，我就應該要去不斷嘗試、活用、重新驗證，去撞牆，才能找出來自己的問題何在。
8. 事前想清楚就不會後悔。以前總很難不後悔，一次想要全得的想法總是蠢蠢欲

動，但最近即使遇到遺憾的事情、沒有按照自己想法發展的事，卻不再那樣計較；遇到遺憾的事情更多覺得是意料之中，感嘆一下，反而更想要好好珍惜自己選擇的部分，也更有動力。沒有按照想法發展的事情，我卻意外的沒有那麼傷心，反而開始冷靜的思考自己得到什麼了，沒做到什麼、接下來應該要怎麼辦才好，想好了，就又開始躍躍欲試。也許是一開始就把最不好的地方想過一遍，停損點設立好、目標想好，為自己想要完成的部分做好排序，於是也更能從容地去看吧。

9. 自然卦象解卦法：水遇到澤，就是困，是因為一個活動著的水，卻遇到靜止不動的澤，於是就被困住而無法繼續移動，類似於井的概念(不過這個是困卦不是井卦)。天為下卦、澤為上卦，我一開始所想到的是倒影，但似乎是錯了，天為剛健，澤有決斷的意思，所以要積極的做出決定。

風為下卦、山為上卦，我所感受到的是被阻礙、被迫停滯的，看起來像群山之中，風不斷在旋，想要找一個出路。

(查了一下書，艮上巽下是蠱卦，一看到這個名字我以為是不好的意思，但在繼續看下去，卻認為應該是遇到問題，正可以產生新改變的時刻，然而因為舊的習慣還不能一下子完全改過來，所以要不斷反覆直到習慣新的模式。)

(另外，我也查了一下井卦的原文，他的大象有一句，君子以致命逐志，雖然遇到困境，但怎麼做是憑藉著個人的，即使遇到困頓也不要放棄自己的想法。我認為，能夠一直保持這種心態也許不會過得很輕鬆，但一定是心安理得的。)

10. 卜卦三規則：

(1) 不決卜：只有在用自己的理性不斷思索到底，卻仍無法得出結論時，才能訴諸占卜。也就是不要對占卜產生過多的依賴感，必須要盡人事，依憑自己才是最重要的。

(2) 不戲卦：不可以把占卜當作是一種遊戲，也不可以反覆占卜、經常占卜。

(3) 不疑卦：不論占卜的結果為何，都不可以懷疑，而是要謹慎的參考。

11. 卜卦的方法：

(1) 先在五十個之中拿出一個，作為人，以人為本。

(2) 接著將四十九個分成兩堆，從兩堆之中各取一，作為天地。

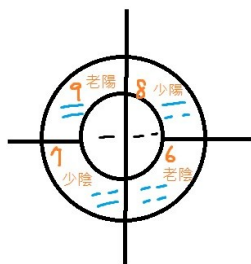
(3) 接著就兩堆各分四季(除以四，求餘數)，餘數必須是一到四之間的數，將兩堆的餘數拿出。

(4) 將兩堆合一，再分兩堆，再分四季、拿餘數，重複兩次，共三次(加上面的那一次)。

(5) 最後一次拿完餘數，看生下幾堆(四個一堆)，就是一爻(可能為 6~9)。

(6) 三變得一爻，天地人不動，此過程重複六次(變 18 次)。

- 12.



- (1) 少陽為陰爻，少陰為陽爻。少所代表的意思是新長出來的部分，但還是要用其根本作為判斷)
- (2) 老陽 6、老陰 9 皆為變爻，發展到極致了
- (3) 只有變爻，沒有變卦
- (4) 記得使用動態趨勢論去看

13. 朱熹變占法則：

占，斷吉凶。

- (1) 無變爻，以本卦之卦辭為占(內貞外悔)；此時，處於本卦(一整卦)的情境之中。
- (2) 全為變爻，以之卦的卦辭為占(特殊情況：之卦為乾卦，以用九為占；之卦為坤卦，以用六為占)此時，處於之卦的情境之中。
- (3) 一變爻：以變爻爻辭為占；此時，處於一卦中，變爻的階段之中。(六爻代表一個情形中的六個階段，一個變爻是更準確地指出是哪一個階段)
- (4) 兩變爻：以本卦中兩變爻為占，但以上位的變爻為主，此時處於此爻的階段，下位的變爻為輔，有輔助的作用。
- (5) 三變爻：本卦加上之卦合占(貞悔相孚)；此時，處於兩卦相雜的情境中。
- (6) 四變爻：以之爻中兩個不變爻的爻辭為占，但以下為爻爻辭為主，代表之卦與本卦相連的主要關鍵，上位為輔，代表次要關鍵。此時，處於本卦過渡到之卦的情境，而變爻較多，所以以之卦為主。
- (7) 五變爻：以之卦中不變之爻的爻辭為占；此時，處於本卦轉換到之卦的最後階段，只有一爻與本卦相連，所以從這一爻為占。
- (8) 陽爻需參考乾卦同一爻位的意義；陰爻則需參考坤卦同一爻位。

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？（請盡量提問、追問）

一、 以一個學生的立場，我是怎麼去看我目前所受過的教育？我贊同這樣的方法嗎？他有好處嗎？劣處是什麼？

二、 為什麼懶？為什麼知道問題卻不敢面對自己的問題？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

一、 上了大學才發現自己缺少的能力很多，我認為基本教育到國中就是極限了，也就是至少到高中，學生就應該有自己選擇方向的能力。我在私立中學裡待了六年，說得直接一點，除了被訓練成一台很會考試的機器以外，我得到的東西不多，選擇題這種考試，幾乎只要掌握一定技巧，要考差反而是不容易的

事情。課本背一背、講義背一背、題型背一背，彷彿用這種方式我們就可達到站在巨人的肩膀上這類的境界。我被要求一天在教室待上 14 個小時，去反覆翻、反覆背，以前知道這樣必定會出問題，但不明白問題的嚴重，我所學習的東西大不過考試卷。

可是為什麼事情會變成這樣呢？我曾經的高中同學，有人說，沒有上大學是找不到工作的，所以他拚命把自己弄進大學，即使他不知道自己想做什麼工作、不知道自己喜歡什麼，找一個餓不死的行業就好。我認為這樣的心態是因為習慣於一切都有標準答案，所以期望人生也是有一個標準作業流程(不過也是有的吧，出生然後會死亡)。

我認為現在教育的好處，是他創造出一種表面上的公平(雖然充滿問題)；壞處是，我認為會讓學生只想要標準答案，卻不管理由，只想到一個安全的結果，卻不知道這個結果所代表的意義。

我喜歡的方法，是先理解一個結論，記住他，接著開始不斷的應用，或是從頭開始想一遍、操作一遍。比起一開始就仔細地告訴我前人是怎麼想的，這個是怎麼來的，為什麼會這樣，我反而比較喜歡自己去撞、去試試看，因為從這樣的過程中，我更能有自己的心得，也會明白自己不理解的地方、和他人相一的地方，記憶也會更加深刻。所以我認為直到國中之前，我所受的教育都是可以接受的，因為我需要累積讓我可以去試的知識，但接下來如果沒有下一個步驟，那還不如讓我從零開始試吧。

二、 會懶，我的經驗多半是還不心甘情願，我知道做這件事情的好處是我想要的、我知道現在正是做他的最好時機，如果你真的反身而誠了，你還會選擇讓自己有約束感的方法嗎？如果有強迫的感覺，那應該就是還沒有掌握好自己吧！？然而，努力本身的過程，必定伴隨著一些辛苦(或是，這些辛苦也是我所能收穫的)、一些不舒服，懶，就是企圖用時間來減少體驗這些辛苦、不舒服(但通常只會更痛、更累而已，還不能好好休息，收穫的效果也大打折扣)。要克服這樣的懶惰，我認為最快速見效的方法，就是讓自己徹底體會一次懶到底的痛苦，這會使自己非常迅速的、打從心底的理解懶的無意義與壞處。

面對自己的問題也是一樣，我認為自己更常是在害怕”害怕”這件事，我怕未知、怕不確定，狠狠地摔一次，就知道最壞是怎麼樣，那也就不害怕了。

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。(不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算)

不算有，我認為我的思考還有應該要釐清、統整的地方，會有這樣的情況是因為我以前發現了問題，卻沒有深究，現在再嘗試分析就遇到很多瓶頸，我建議你要

加入自己的經驗及主觀情境，特別事其中轉折處。因為經驗、思想與感受的轉折，就是最好的自我提問點。從這種地方下手追問，應該能幫助你掌握到自己的核心關鍵。

似乎有很多、很雜的小問題，他們也許可以歸納到一個大的起因上面，但我還無法具體的說明和敘述。

我還想說的是……

期中結束，也是一個機會好好檢視自己半學期的成果和不足，很明顯的，我在群自己的部分還做得不夠好，我一發現問題，就急著想要彌補，這就是問題了，你還不清楚問題的核心原因，怎麼可能根治問題呢？知道自己不擅長組織團體活動，所以參加許多大小活動累積經驗；知道自己不擅常運動，所以嘗試找機會練習；知道自己缺少實作能力，所以著急想要進實驗室、想要一次學習許多以前不扎實的學問；參加好多場喪禮，突然意識到自己未來能陪伴家人的時間只是越來越少，就想要多花時間陪家人做些什麼。我明白這些東西都很重要，但選擇一個，就要付出一些代價，我失誤在一切操之過急，沒有分清楚輕重緩急，沒有評估好自己的實力，

老師說如果他自己不夠用功，就沒有資格要求我們用功。其實我對這段話倒不算陌生，從前我的英文老師也是這樣一類人，他對我的要求極為嚴格(有些同學是覺得嚴苛了)，但我也很難對他有所指責，不然就要承認自己能力不足，不能完成他的要求，因為我十分清楚他的用心程度絕對是我的十倍以上。我認為自己有時會忍不住放鬆對自己的約束，但如果沒有辦法持之以恆地保持某一種態度，就絕對沒有理由要求別人，每個人都有眼睛，有在觀察，如果我能夠以更高的標準要求自己，是不需要依靠言語來說服別人的。你未必須要更高的標準，但一定需要更適合你自己的標準。

這一次在自然解卦上嚴重的遇到障礙了，覺得很不甘心，我以為自己對自己的瞭解已經更多了，卻還是沒有辦法把它加以活用，我認為是觀察不夠、了解也還不夠，然後又把事情想得太複雜、太偏。不過居然也有對撞牆感到開心的想法。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/11/24		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
● 反思回覆： 1. 重複錯誤過程，期待正確結果。 2. 結果論？人文的價值是無法被量化的，踏實的過程會是下一次反省、改進的根基。 這裡我想到另一種說法。我之所以定義失敗、之所以討厭失敗，是因為我認為它對我造成負面的影響，或者說負面多於正面，反過來說，重點並不是過去的經驗，而是我如何定義過去經驗。你連記憶都難免會失真，你要如何定義過去？這個方向顯然有問題！ 3. 行為展現出犧牲他人？為什麼會考慮犧牲他人？ 不太明白實際的例子是什麼，所以不能理解為什麼會有犧牲別人一說。但周圍的人都不是無感的人、也不是瞎子，要求別人完全按照自己對待他們的方式對自己是有些苛求，但這之中是存在相互關係的。 4. 檢視核心原因： (1) 把自我提問單純化，不要加入太多假設，會容易使自己產生混淆(結合後面的感) (2) 如何被引動？人性或是動物性？ (3) 反身的目的：展現、察覺到異於動物性的部分。僅有動物性是毫無生活可言的。 (4) 當下的決定產生我的人生與價值。			

5. 無法活用課堂所學？道不遠人，遠人非道；道，是不可擺脫的生命經驗。嘗試了解自己在思想與感受發生轉折的地方，那就是自我提問一個好的切入點。說直接一點，就是我缺乏觀察、發現與意識。老師要我們嘗試理解現在的自我是如何形成的，我想到了一些，很小的時候我參加過合唱團，那算是我意識到被排擠的第一次，我很驚訝即使我毫無惡意，也會造成別人心裏不舒服(雖然我還是認為他會看不慣我是因為他想要跟我做一樣的事)，同時，被討厭這件事情讓我頗難過，因為我希望我周圍的人是因為我的言語而笑，這件事情讓我發現我的想法並沒有獲得預期的效果。他對我的影響是，我對於自己想法會採取更委婉的方法去表達吧。
 6. 自然卦象與聯想力的關係不大，重點是要能以人為本、掌握自己，這同時也是經學的目的。我容易在解卦時失去主體性，也就是，我沒考慮到自己。
 7. 動態趨勢論：學歷史，是學其中的歷史脈絡、應對進退；學經，是將這些成為做人的基本道理。
 8. 自律是自由的一種？順自己情感而為，是不會累也不會感到拘束；會有這種感覺，就表示自己違反自己最單純的情感，也沒有找到自我的方向。當我樂在其中時，享受到自我完成的滿足。鋼琴是一直練到了第六年才開始逐漸喜歡的東西，我之所以開始喜歡他，是因為我發現我很激動的情緒可以在彈琴裡面被平靜下來(重點是這樣的抒發不會傷害到別人)，也就是我有一個目的，並且我可以完成這樣的目的，因此我從中得到快樂。(從自我完成的角度來看，過程越是困難或辛苦，有時候是越開心的，因為完成時，所帶來對自我能力的肯定就更高)
 9. 沒講清楚，就是沒想清楚。
- 象數之學：
1. 象數一詞最早出現於<易>，代表卦象、爻數，並用以說明世間萬物一切生滅變化規則。
 2. <易>中所言象數，皆與占卜有關。
 3. 形成：漢代有三種類型
 - (1) 孟喜、京房(官方易學)：以奇偶或八卦所對應自然事物來詮釋<易>；宋代開始，專稱此為象數之學。形成於漢代的原因，是由於大戰之後，萬物需休養生息，因此開始重視人與自然的關係，並尋求讓一切皆生生不息的方法。
 - (2) 費直：義理易的起點。
 - (3) 黃老道家：道家易的起點。(會使用道家來解釋，是由於老莊與易傳時間相近，而易傳似乎總結了老莊思想；但這種說法，捨棄了易經)

4. 特色: 天道(大自然)與人事變化有一致性(人為自然的一部分), 故可師法自然, 從了解自然、天道法則, 並發揮自我力量改變自己、提升生活。可由此推測吉凶, 警惕世人(例如: 農耕)
5. 漢代官方易特色:
 - (1) 卦象、爻數
 - (2) 卦氣說
 - (3) 以<易>解釋陰陽災變(例如: 氣候異常導致人為災變)

* 陰陽變異解釋<易>文本: 天的尺度大於人, 所以若從人回推至自然, 可能有失準的現象

* 這是中國傳統唯一的世界觀
6. 東漢(虞翻): 卦氣演變至卦變, 融入更多主觀、規則更繁瑣不定。
7. 王弼掃除象數: 棄爻數、卦象(非完全遺忘, 只為了解決過多、過繁的問題), 直接看義理。目的在解決易學之繁雜, 而非盡除一切象數。
8. 宋朝分裂, 明朝時又回歸到義理、象數不分家。
- 感:
 1. 感, 動人心也, 從心咸聲。(不足以表達怨怒) 段玉裁注: 許書有感無憾... 蓋憾淺於怨怒, 才有動於心而已。
 2. 咸, 無心之感也。無任何成見, 單純受外物引動。
感: 非出於有心熟審而不容已情(固有情感)。純真、直接的心動, 無後天人為目的、也沒有理性思索。
 3. 開心是因不是果
 4. 對世界有所感, 才能順勢而變。
 5. <禮記><樂記>: 聲→音→樂
「凡音之起。由人心生也。人心之動。物使之然也。感於物而動。故形於聲。聲相應。故生變。變成方。謂之音。比音而樂之。及于戚羽旄。謂之樂。」
 6. 交感, 感通(通於變); 以心與萬物相遇。

自我提問練習: 在閱讀上述紀錄與描述之後, 請針對自己的描述, 對自己提出 what、why、who、when、how, 或是 what if 等問題? (請盡量提問、追問)

- 三、 為什麼自然卦象一直在撞牆?
- 四、 開心是因不是果?

經過再次用功之後, 我認為上述問題該如何有效的解決?

一、第一，是我把自然的現象或景象限制住了，比方說，離為火，我想到的就是一團火，但卻不會想到太陽。第二，是我在看卦的自然之象時，我對自己的定位是抽離那個景象的，彷彿我只是在看著風景圖那樣，對我來說，除了認為它們十分美麗以外，並沒有去思考我在這個情境中的因應之道。比方說，我練習的時候選了山澤卦，我看到的是一塊在群山之間的水田，我的想法是，既然我的田地只能這麼大，那我就開心地在這麼大的田上努力耕作吧。後來翻了書，知道他是損卦，並且說：損，減省之義。所以意思就是說，如果我只有這麼大的田，那我就應該要縮衣節食，不可以太奢侈鋪張吧。我完全沒有去想這樣的狀況我可能會遇到的問題，所以也沒有去想怎麼因應。為了要檢視我自己的想法，我又試了另一卦，澤風卦，看到這個，我想到我的田裡颳起了水龍捲了或者是非常大的風，**差遠了！有水田的地方，很難得會有水龍捲吧！**？我認為這個時候我只能顧好不太會被波及到的地方，然後等風颳完了。再去查，是大過，巽而說行，以此救難，難乃濟。不知道是不是比較靠近一點了。

二、意思是說，不管是我所做的任何決定、行為，探討理由到最後都會回到一種感(或多種)? **單純的情感，未必就是單一一種情感。你是不是不會分辨「單純」與「單一」？你這個問題可大了！**

拿鋼琴來思考，我是為了想要讓自己開心，所以彈琴，從這樣來看，開心應該是我的果；但是，是因為我曾經體驗過那種開心，我才會自發性地想要去做這件事，所以這樣看來，我是被過去體驗過的感所引動。**是的，但若你過去，不曾用心感受那個過程，如今的情感又怎會被引動？**但是，如果要考慮到這種模式，我所做的決定不是非得要是自發的嗎？**對啊！**我認為一個人要能夠完全憑著自己的感去做事很困難，為什麼？因為我認為我有受到許多外力限制，父母的、老師的、學校的、同儕的，但順從這些限制，也是一種決定，那麼我是因為什麼決定要順從呢？因為稱讚，因為稱讚帶來的開心。**你真該抓來打屁股！你把講過的「群自己」放在哪裡？你這樣思考，很難進步吧？**(所以說我會想要依照某些人的期望行事，是因為完成他們的期許，讓我有快樂的感，而我之所以不那麼做，就是因為我發現另一種方法去行事，我會更快樂)反過來說，當我不想做一件事情，那就是這件事情給我的感不是開心的(或者不那麼開心了)，於是我可以為他找出許多理由，但其實，原因只是我對他的感改變了。而我在選擇時，也是在比較各個選擇之間的感，比方說，我在分配自己的時間時，會比較想跟大家一起組織活動呢？還是在實驗室裡學

習?我以為我是在比較兩者對我帶來的益處，但實際上，益處也許就是一種良好的感，或者說，他們的益處會帶給我什麼樣的感。

我會感到壓抑、想要逃避，也許就是因為我沒有在一開始好好思考我對這件事的想法，又或者是我完全不考慮自己的感受。要以心與萬物相遇，這件事情原本應該是一種不需要說明的事情，是非常自然的，就像小嬰兒本來就可以有單純的感，但是為什麼我卻需要被提醒才能去做呢？

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

一、後來又試了水山卦，一開始想我就被嚇到了，山上下大雨或有很多水流下來，怎麼看都會有一場災難發生(現在一定是土石流之類的，但不知道以前會不會那麼嚴重)，總之只能趕快找一個穩固一點的地方，看是大樹還是山洞之類的，先躲起來。我認為有稍微靠近了蹇卦。差更遠了！

你都不讀通卦辭、彖辭、大象辭，就要自欺欺人了嗎？

二、反身而誠是建立健康自我意識的方法，是因為反身而誠會讓我越來越了解自己的感覺，不是跟著自己的感覺去決定，也就是忽略自己的想法，所找到的東西對自己應該也沒有甚麼意義吧，所以才會感到空虛。然後，如果不清楚哪一種更強烈，就會困在兩個或多個選項裡。

我還想說的是……

我發現我還滿擅長無視自己的感覺，或者說，我可以明確的知道某一些行為可能讓我更開心，卻不願意去做，因為對我來說，去做這件事情並沒有立即的必要性，這樣也許我就是在表現自己的動物性？真正的動物性，應該不會考慮這麼多吧？

之前提到的直排輪，我想了很久，受傷的確為我帶來恐懼，也許對那時候的我來說，是很巨大的(雖然我現在覺得他沒有那麼嚴重)；但仔細想過，被撞的時候我還意識到了另一件事情，對於這些人來說，他們是非常喜歡這項運動，從他們的專注程度來看(撞到我都不知道，或者他們是故意的，那麼就是對於勝利的喜歡讓它們無論如何都要贏)。但無論是哪一種，對我而言，直排輪給我的感覺都沒有那麼強烈。我印象很深刻，確定放棄的時候我很難過，現在再去思考，我當時難過的是我幾年來的努力練習，以後再也沒有用處了(雖然事實證明用處非常大，這是我第一次自己決定要放棄一件事情、而且訓練的過程訓練的也不只是我的技術而已)，所以即使知道自己更喜歡畫畫，卻還是很難過。我把我的付出加在我對他的感覺之上了。

這周寫反思的時候，被說我的語句亂七八糟，當然，因為你明顯的忽略了「過程」，這很明顯是在掛一漏萬。我自己的想法是，還沒有辦法非常精準的描述，所以必須加上很多附加的句子，也就是我還沒有想清楚吧，即使感覺想到了，卻不知道怎麼用文字描述。

回覆:

老師:

依順序回答:

1. 我所想要描述的，是指當我面對挫折，卻沒有把它定義為一個負面的事件，而是把它定義為一個進步的契機。我明白記憶在經過時間會有失真的可能性，因為後來的想法、經驗等，但如果是很接近當下的過去，那失真的程度應該不大吧？是我描述上的失誤。重點不在「你想要描述」，重點是你所採取的立場，還是「描述外在事物」。你若是採取「描述自己記憶中的 XX」，會有這種問題嗎？所以，問題在於你沒有善用「以人（自己）為本」的立場！
2. 對，抱歉我不太會說明，很大的風我就直接想到龍捲風，而他在水上我就想到水龍卷，我想要說的是非常強的風。這就是掛一漏萬的思考問題。
3. 我注意到了，在我後來的敘述裡都在說單一的情感。單純的情感應該是直接的，而單一的情感也可以很複雜。既然單一，那你只的複雜是什麼？人常常會有多種單純的情感，一起被引動的情況吧？例如：悲喜交加！你倒底有沒有想清楚啊？我想，接下去一些問題，都出在我把所謂單純的情感狹隘化成為一個單一，並且我假設所有事情都要回到一個單一的情感上。在我撰寫時，我所能理解的單純情感只有喜怒哀樂，但我認為並不該只是這樣，雖然我無法只用一個字描述他，並不代表他就不單純。請再檢視一下這一段，以確定你自己的意思。
4. 所以才應該要用心去感受生活吧，也就是重視自己每一個感覺而不是胡亂帶過去。對啊，但是你上一段還在亂帶啊！
5. 我認為我犯了錯誤在於，我假定一切決定都是出自於我喜不喜歡，但是我在生活中，純粹出自於喜不喜歡的行事反而不多。在我的人生角色之中，每一個角色都有所代表的責任義務，對我來說，因為這些責任去做某些事情跟其他人給我的反應不應該有關係，就像飛行員選擇人少的地方墜落，那是一種責任。(之前我弟有問過我為什麼他要負責任，我能給出的答案是因為我必然在這些角色裡得到一些東西，而且許多是建立在我的責任之上，我不可能預期自己什麼都不做就可以得到全部吧？不過好像還是不能說服他，這個答案我需要再想一下。)(履行責任，雖然不太能用喜歡去說，但我認為它帶來的是一種自我完成的成就感或滿足感吧，也不完全是開心，不知道怎麼用文字描述)這就表示你沒想清楚！
6. 動物性難道不就是對緊急的事情特別敏感嗎？當然會吧？不然野獸怎麼逃生？但我現在認為我的敘述不應該用動物性描述。我會拖延去做一件事情，是我不足夠喜歡它，所以我累的時候會傾向先休息，會傾向先進行我

更喜歡的事情。一旦我開始這樣想，並在後來去完成了這些事情，這應該是更靠近人了吧。[思考這樣的問題應該不困難吧？為什麼自己比較喜歡拖？](#)

7. 現在看，發現我這周大概跟命理節目的大師們在做同樣一件事情吧，用自己的話隨意解釋，是我的用功不足，所以也沒什麼好說的。

我:

回覆這週:

- 1.上星期有許多活動要告一段落了，也有一部分是正要迎接新的開始，加上期中考收尾，成績陸續出爐，於是我得到一個很好評估半學期努力的機會。動必以漸，積厚有功；許多我努力不足的地方很快地顯露出來了。醫學系是一個很棒的地方，無論如何事情都會有人去完成，所以當我不爭著去做、不主動去做、不做到最好，我的付出在他人眼裡就會變得無限渺小，只要有人做的更好。我所面臨的問題是，我的好，在這裡是不夠好。所以我一度變的非常急躁，我的急躁是在於，我勢必要再有一個更好的標準才行，但我還抓不住那種標準。

我以為我應該會是難過的，但我卻發現我很難再用挫折去描述我經歷的一切，我認為這就是一種定義上的轉換。

- 2.也就是我把單純的情感完全歸類在喜怒哀樂上，因此我給自己一個前提，就是我的起點一定要能夠回到喜怒哀樂之上，但我再次思考之後，發現並不是這樣，比方說我畢業致詞時，我感受的是難過、興奮、期待、緊張混在一起，我什麼也沒有做、只是一踏上台就感受到這些，我認為這樣應該有稍微接近單純的感，可是它(或它們)並不只是用一個喜或哀就能代表的。

我之前說單一卻又複雜就是想說這些，對不起是我沒有想清楚。

老師:

- 1.你需要的是分析清楚自己的立場或前提。因為定義的轉換，是一種結果，而你需要砍清楚的，是整個過程。

2.你了解就好。下次要分辨清楚，這樣你的解卦才會順。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/12/01		
上課時間	13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		

本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）

7. 形塑與純真的比較：

只看待結果是一種被形塑出來的習慣，我認為這是我之前習慣於使用他人的評價作為結果與成就，所造成的習慣，以至於，我忽略我在過程中得到的快樂或是進步，或者說我弱化了這一部分。這件事情之前的反思裡有寫過了，但我發現不只是我會有這種問題，而是其他人(至少有跟我說的和我有看過反思的)或多或少都有這種問題，只是程度不同而會讓我們注意到這件事情的起點也不一樣。

8. 本心與習心：

習心就是後天我所習慣的，他也是真實存在的情感，只是這種情感通常不再是我純粹對於某一件事情單純的反應，而是建立在其他人與前提上。我認為我把我的信心來源，建立在他人的評價上，因為他們的稱讚就開心，因為批評就感到失落，就是一種習心。

9. 尊嚴比生命重要？

這個問題後來跟一位同學有討論一下，關於老師舉的例子，當時我沒辦法好好的回答他，所以想重新釐清自己的想法。他問我的問題，與我一開始在尊嚴比生命重要這個問題有所猶疑類似，是因為認為這有程度上的不同。他後來又說，如果在極度飢餓而毫無選擇的狀況下，他也會和狗搶食物啊。但重新思考一次，我認為在老師的例子中，我還是沒辦法選擇生命，因為老師後來有補充如果玩膩了就會把我們處理掉吧(我有點忘記原句了)，也就是對我來說，只有跟狗一樣活著與死亡的選項吧，在基於這樣的前提下，我會選擇死亡。但是如果這只是一段時間，而我終究可以找到機會反抗、逃脫，我會

選擇像狗一樣。意思是我想活下去的生存本能還是有可能凌駕我的尊嚴嗎？可是當我意識到被污辱的情況，就表示我認為自己是有尊嚴(我沒辦法失去自己沒有的東西吧)，所以當我已找回尊嚴為前提，而願意暫時忍受失去尊嚴，是代表我認為尊嚴不比生命重要嗎？我認為不是，對我來說，在這種前提下，選擇死亡是因為無法忍受暫時的污辱，是一種逃避。

至於後來那個同學所說的飢餓，我認為那是屬於人身上動物性的部分，不管怎麼樣，一定要活下去。[得分辨立場是好事，但請思考：當生活不是問題，生存有怎會有問題呢？](#)

10. 本質與程度

生存與生活就是有本質上的不同，而提升生活品質，就是在改變程度。生存是所有動物的本能，所以獅子除了要獵食以外，不會沒事亂跑，但是人會。人生指的應該是人的生活吧，我明白自己異於禽獸的部分，並選擇不從事跟禽獸一模一樣的行為。而當我選擇學習，就是在嘗試改變自己生活品質的一種方式，也就是，我正在企圖改變我的程度。

11. 心在當下，只能存在(思考、處理)一件事。

我認為自己常常出現力不從心的情況，就是我一直企圖想要一次進行許多事，所以才會每一件事情都無法盡力(因為想到一半就跑去想別的事情)，並且這樣會產生一種問題，就是每當我在某一個方向思考有點遇到難關的時候(其實一旦超越了那個難關，就可以進步了)，我就會逃跑到另一個問題上，結果不管在哪一部分都沒有進步，感到疲憊卻毫無成效。

12. 自信

這個問題好像討論很久了？對我來說，給自己肯定似乎沒有非常困難吧(至少最近是這樣)，但更仔細的去說，應該是我太忙著看看自己要從哪裡才能更好、忙著讓自己可以再進步一點、再努力一點，變得不太能理會別人的比較或是企圖從他們身上得到肯定之類的(這個需要花時間，不過也可能是我還在正在努力的階段，還不到想要展示給別人看的階段?)。原來批評別人、理會別人的意見真的很花時間，我連自己都顧不好了，在不會造成別人的麻煩的前提下，別人的話越來越沒辦法引起我的情感反應了(雖然我有點擔心這樣是不是會讓我特別容易忽略別人的感受，但似乎不會，應該說不在意跟感受不到是不一樣的)。

另外，提到盡力的失敗，即使沒有勝利，也是雖敗猶榮這一點，讓我想到高中畫油畫的經驗。高中我只畫過兩幅作品，第一幅畫到最後我已經失去耐心了，最後也是草草收尾就拿去比賽了，雖然最後居然還得名了，但是每次看

到那幅畫我就是遺憾又氣餒，總是想把玻璃拆掉重新蓋畫上去(再用油畫蓋在原本的油畫上)。在別人的立場來看，我應該是勝利吧，但對我來說，應該比較像汗點之類的。**得到思想上的自我澄清，加分 1 次。**

這幅畫給我的好處是讓我體會到不盡力的懊惱與扼腕感，下一幅畫我是真的非常努力去畫(至少比上一幅認真，我可以很明白的指出他們的相對距離)，早上去等老師開門，晚上跟老師一起關門，最後出來的結果，是我從來不知道自己也可以畫成這樣(對於專攻這個的同學們應該還是很差，像是我看到坐我旁邊的學長，他的功力我就完全比不上，不過他花在繪畫的時間與努力跟我的距離也絕對不能被小看，這是他積厚有功而來的。)，現在我看到這幅畫，有時候也會思考在技法上的表現方式，也許換色彩、構圖之類的(我認為一個東西如果我再也沒辦法挑出毛病就糟糕了，也就是很難再進步，但挑出毛病並不代表我做的很差，只是在後來繼續努力或學習，就會了解到更多不足的地方)，但也只是在心裡品味，因為我知道那是我那個時期裡，盡力能做到的結果了。**請問這樣你還毀有遺憾嗎？**

13. 不管哪一條路都會殊途同歸

最近剛好跟同學聊到，提到他想退選某一堂課，因為他認為老師所教的方向跟他所想要學習的東西完全不相干，但根據我的了解，應該是老師教的方式跟他預期的不同吧。就好像我一開始以為易經課會像平常我學習的方向(0 度)走，如果老師教的是 75 度或是 90 度我都可以理解，但是當老師朝 42 度的方向說明時，我就會開始有些困惑，實際上老師並沒有偏離這個圓心角所定義範圍，當我能夠從 0 度開始往外看，看的範圍變大時，逐漸的就會發現老師的教的正在跟自己想學的東西重合起來。(擔心會看不懂，就是我認為我會學的是一棵樹，老師教的是旁邊的樹林，因為距離有點遙遠所以不認為是一樣的，但是如果用能夠用整體性來看，它們都是一片樹林)

14. 失敗為成功之母

拒絕失敗就是在否定自己付出努力，問題是，我因為害怕跌倒就不往前走，我一輩子都走不到想要去的地方吧？應該要能夠轉換自己的立場，而不是用失敗來概括、否定自己不足的部分吧。(除非我選擇的目標已經脫離人類的極限，不然我一定是有不足的部分所以才會有失敗，一旦我沒有不足的地方，那我就會自然走到自己要的地方了。有洞就補起來，我應該不會因為自己手指被割到，就覺得整隻手都廢了然後把它砍了吧。)(我打的太激動了，但我認為是這樣沒錯)

15. 群自己

群好自己，就不會遺憾。我認為我前陣子的煩惱大概就是沒有群好自己，或是說，搞錯自己在不同角色裡應該要偏重的部分。

16. 宗教與學術的不同

宗教著重於命，也就是不可抗力，以彰顯它們超能力(就是他們不同於常人的力量，因為我沒有親眼看過、也不了解，所以先暫時這樣說)，讓人對他們的宗教產生崇拜。但學術上，更偏重於運，即使明白有命的存在，也力求將自己的能力發揮到最大極限，以求突破。(這讓我想到君子以為文，百姓以為神這句話，學術不會強調神，也就是會好好解釋)

17. 乾卦:

乾卦以龍作為象徵，這裡的龍指的是深不可測、變化莫測；而龍德，指的是剛健中立的本質。

卦詞:乾。元、亨、利、貞。

1. 元，指的是本源起源，老師舉例老子之「樸」，也就是未雕之木。

2. 亨，指的是亨通暢通。

3. 利，指的是妥善分配利益，宜也。

(帛書版本為占，偏向宗教解釋，相對重視占卜)

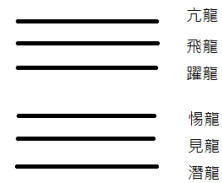
(文言曰:「元者，善之長也；亨者，嘉之會也；利者，義之和也；貞者，事之幹也。君子，體仁足以長人，嘉會足以合禮，利物足以和義，貞固足以幹事。君子，行此四德者，故曰:乾，元亨利貞。」)

4. 貞，貞正之道，守正不阿(也就是盡心盡力將自己做到最好，止於最大極限之前)

我的理解是，當起點能夠穩固、不歪斜，過程就能夠順利無礙，妥善的運用自己的能力，盡力去做就能落實貞正之道。也就是，我一開始就謹慎地去釐清好自己的想法和想要完成的事，過程自然能夠暢通無阻，而當我在過程中，能夠恰如其分的運用，那就會是盡力盡心的去做事情了。

接著解釋初九爻，(初九，潛龍，誤用)，龍德初現，凡事不可強出頭。我的想法是，在剛開始時，一切還沒有完全穩定，即使是很好的想法也都還沒有完全的確定，如果是能力，也還沒有到達最高(應該不會有一開始就全力的情況吧)，所以更要仔細的梳理、穩固他，為接下來做打算。老師舉例，是植物初萌芽，不可揠苗助長、也不可過度施肥澆水，必須小心呵護。另外，凡事皆從極細微處開始，慢慢越來越強。

*有同學在解釋龍的時候，提出詞性問題，老師的回答是中文無特定詞性，只是我在不同的狀況下，偏重了某種詞性，但實際上還是保有它其他詞性的



乾卦

意思。拿書來說，我在使用他動詞方面的意思時，也有想到名詞的書。我想，這個同學會有這種疑問，應該是我們在讀國文時，都被要求分辨詞性(特別是文言文)，以求凸顯整據文言的意思，就考試的觀點來看，這的確是方便又快速的技巧，但實際上，當我這麼做時，會很容易忽略掉整句的意思(或是我讓文章朝某一方向偏頗，並狹隘化它了)

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？（請盡量提問、追問）

五、 什麼是尊嚴？尊嚴從何而來？

六、 群自己。

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

一、 我認為尊嚴是來自於教育，拿嬰兒來舉例，對他們而言，是很難理解尊嚴的吧。雖然我很排斥這種說法(因為對我來說，會做這種事情，是在剝奪一個人的人性，而我還沒有辦法找到、聽到、或理解到可以這麼做的理由)，但如果把一個嬰兒當作狗來養，就他而言，他可能無法感受到自己失去任何尊嚴吧。**依你所言，這個嬰兒長大後，也會有狗的尊嚴吧？**

我們之所以擁有尊嚴，是因為人類的確可以做到一些動物無法做到的事情，能夠那麼做、或能夠做卻在了解為什麼不做而不做的時候，我就在表現我的尊嚴。比方說，我之所以不跟狗搶食物，是因為我知道我不那麼做，也可以吃到東西，也就是我不需要接受他人的施予，即使我自己努力所得到的東西，可能也不會比他倒在地上的還豐盛。所以反過來說，我會那麼做，表示我已經沒得選擇了？死亡也是一種選擇，在什麼樣的情況下我會選擇死亡呢？也就是說，我對於尊嚴的定義，是像醫療指標一樣，是一個區間而不是單一個值，我需要考慮到這個選擇的前提。

(想到這裡，我在想那位同學可能是沒考慮好前提吧，也就是把太多前提附加上去了)

(原本在課堂上沒有對這個問題進行很多想法，但後來被問起，所以試著釐清，但這些問題假設性的部分太多了，沒有深切的體驗過，我只能憑想像進行推斷。總之就當作轉換立場跟前提的練習吧。)

二、 對於不同角色的義務，我都是一個標準，包括它們應該完成的事情、完成的程度等，這些標準的來源是我理解大多數人對於這樣的角色所要求的標準(在理解沒有做這些事情可能的結果，例如：父母棄養小孩對於孩子的影響)，綜合我觀察到我認為良好的範例，所形成的。

最近突然發現自己在姊姊這個角色上出現問題。

小時候我是在阿姨家長大的，所以對我來說我表弟就像是我另一個親弟弟，我們的年齡非常近。但非常好的，在我的整個家族裡，從來沒有出現比較這種概念(也就是在家族裡我、我表弟和我弟絕對不會聽到，誰的功課比較好，你怎麼就那麼笨之類的話)，所以我特別不能理解在學校老師或同學喜歡拿我們兩個來比較這種事情，即使我表弟為此非常難過，在國中之前，我一直是完全無法理解這種心態的(因為對我來說沒什麼意義，我也不會因此特別去做什麼事情，或應該說，我認為學習任何東西中，有對手是很好的事情，因為他會激勵我也會給我看到很多我欠缺的部分。並且以我表弟來說，他身上實在有太多我不足的長處，我反而認為我應該要跟他學習很多。但無論如何，這跟別人一點關係也沒有吧)。於是這件事情的影響有多大，是我表弟在離開台灣很久之後，我才斷斷續續理解到，那時候他已經能夠從容應對這類情況，我也就不太去想。

可是我後來卻發現我弟弟沒有辦法很好的面對這種事情，影響也許比我表弟還大，而當我意識到這件事情的時候，我感到十分愧疚，因為我沒有想過身為我的弟弟，會在某一方面對他造成這麼大的負擔(他原本跟我是同一所中學，後來因此轉學)。而這樣的心態，使我對他在很多方面更加放縱，也就是我不用我要求我自己的標準要求他，或者說，我幾乎不要求他。因為我不希望強調出我們之間的不同，而很多事情，我認為我能夠自己發現的，那想必他應該也可以用他自己的方式去理解，我不希望再由我給他壓力。

可是最近，我突然發現他在很多事情的方向上錯了，從小謊言，到即使我在他破壞約定之後，溝通、協調後，他卻還是反覆再三的破壞約定，或者用謊言包裝另一個謊言。我所驚訝的是，我以為我放縱他，就不會興起他故意想要挑戰我的想法而刻意去走另外一條路，但他自己去想的結果反而會讓他撞的更大力。我認為我使用了錯誤的方法去影響我弟弟，我在這方面，有太多不足了，這使的我對我的弟弟感到更愧疚。(雖然我說我不想用我的標準對他，但實際上我不是還是用我的標準去要求他了呢?因為我要求他自己去想出來，這依舊算是以己治人，而不是以人治人吧。同時，我一直企圖建立類似於我和我表弟的關係，但我弟跟我表弟是不一樣的。)

事實上，在我現在看來，雖然殘酷，但我弟弟是沒有辦法選擇誰當他姊姊的，而在擁有我這個姊姊的這個前提下，他就必然會有被他人比較的可能性，這是我或他都無法避免的。你應該要讓你弟知道，你們的人生畢竟不同，你不可能幫他的人生負責啊!(在官校，很少人知道我的名字，多數人都只知道，我是「第一名的弟弟」。他們只知道我哥的名字，他們也很清楚我哥不論是學科、術科，從未拿過第二名。但那又如何?我還是過我自己的人生啊)所以我一直以

為自己應該要對此負責，就是把自己的立場放在一個很奇怪的位置，彷彿我有機會、能力去改變周遭人的想法。

我的問題，就是我把自已放得太大了，好像如果我怎麼怎麼做，我弟弟現在就會是完美無缺的樣子之類的，但我認為更可能的是，他會有另一些問題存在，並且他並不是只被我影響；用生物的概念來說，我以前以為當我的行為是 A，我弟必然會有 B 的結果，所以如果我做出 C，那我弟就會成為 D 了，也就是我只著眼於非常單一又過度簡化的化學反應，卻忽略，實際上，每一個反應都會交互影響再影響。如果我當時怎麼怎麼樣，現在就會另外一樣，這種事情其實是偽命題，或者說，他不該是個問題，因為他不會存在。

另外，就是我對我自己的標準根本就有問題，我的標準居然是期望自己只給我弟帶來正面影響，但正面不正面真的是現在就可以確定的嗎？這完全是一件現在正在發生的事情，問題應該是我接下來要怎麼做，現在的問題也許是他未來進步的一個經驗，最重要的是，好與不好、正面或者負面，都不是我能決定的，我是一個還不錯的姐姐或是一個爛透了只會帶給他麻煩的姊姊，這些東西都只有我弟自己可以決定。我能做的，只有好好、踏實的做我要做、能做、想做的事情，並且，希望這些事情能給他一些想法，在他詢問我、需要我的意見的時候，我能夠清楚的表達給他而已。

(也就是我最應該做的事情是充實自己，然後期望自己能夠表現出“大”)

(如果我的父母是在我弟說謊、犯錯、品行上有所偏頗而不管的人，那我絕對有義務要教他，但事實上並不是，所以這些事情，應該不是我義務中所需要偏重的部分)

(我因為自己的經驗知道某些行為會讓自己感到疼痛，所以極力避免我弟弟去試，這樣比起為她好，現在看起來，更像是在扼殺他成長吧，不用力撞過一次，他怎麼會知道那裡有牆，而撞牆會痛呢？我要注意的應該是，他會不會一撞上去就救回不來了)

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

在思考第二個問題的時候，正在一邊整理學姊的反思，不知不覺被痛打了一頓。後來，去找我母親談了一下，他對我的想法感到頗驚訝，以他的觀點來看，他認為即使不管我想不想要，或有沒有意識到，對我弟和我表弟來說，我就是他們崇拜的對象(崇拜這種感情對我來說有點不懂，因為在熟識的家族同輩裡，我是最大的，而且如果要提史懷哲等著名人物，我也只是敬佩他們對於自己的本分能夠盡如其分的完成，甚至超越人們所預期的程度，因為就像軍人的本分是保衛人民，醫生的本分就

是救人或是讓人的生活更好。我認為崇拜應該是更強烈的，也許接近”以為神”的地步，所以我弟是不夠了解我嗎？雖然很想叫他看看我的反思，但是上次我媽寫信給他，他居然叫我念給他聽，因為他看不懂。)

我還想說的是……

老師課後幫我們聽了音樂，讓我想起兩件事情，第一是以前學歷史時，我的歷史老師問我更喜歡哪一個音樂家，我回答的是貝多芬，比起莫札特或是海頓，他告訴我這樣就可以表達出我是什麼人了。當時認為是他再呼攏我，但現在想想，他的確是有他的方式。第二，是當我心情煩躁時，去聽平和的音樂，應該就是嘗試讓音樂中平靜的部分和我產生共鳴。(因為老師說，聽音樂就會引動感，雖然我無法指認他們，但這樣應該也算是一種引動吧)

最近特別常遇到被同學問問題卻無法立刻答出來的狀況，我認為原因有兩個，第一，是我總是正準備去做什麼事情(在跟同學說話時)，以至於我沒辦法好好花時間去回答他們；第二，是我對於這些回答還不夠熟悉，**不妄言，思考清楚再回答，這些都是好事。**但是你要簡單化自己的問題，**才不會陷入自己的迷宮。**如果是我平常就有在想的問題，我一定可以很快就回答出來。話又說回來，與其說我對自己不能幫上忙感到遺憾，我對於自己還是沒有辦法非常熟悉，到達自己心裡的標準感到失望。

回覆:

我:

我認為生活是建立在生存之上，有了生存才能夠追求生活。所以當我能夠生活無虞，就代表我已經不用考慮到生存的問題。

1. 沒有，即使現在我可以思考到更好的表現手法，卻也不會對自己感到懊惱，反而那次作畫的經驗讓我保持在繪畫上的動力與自信，我也常常拿那幅畫來與當下的畫進行比較，體會不同。
2. 對於那個嬰兒來說，他應該會以狗的方式看待一切，以狗的方式進退應對。當我定義，擁有尊嚴是指擁有清楚的自我認知，知道自己擁有甚麼，並因此充分和恰當的使用他所擁有的東西或能力(不管是用或是不用)，那我認為狗也有他們的尊嚴(我沒有養過狗所以不太清楚，但狗有攻擊的能力，牠應該不會隨意的攻擊牠的主人，相反的，牠應該會攻擊牠認為侵犯牠家的人或生物吧?對於牠來說，這應該也是一種尊嚴的展現)。所以，我認為如果依照我對嬰兒的假設，是的，他理應有狗的尊嚴。
3. 我認為他之所以會為這種事情煩惱，是因為他一直處在一個重視我所擅長卻不在意他所擅長部分的地方。他不是適合普通高中教育的孩子，因為他所喜歡和擅長的東西很明確，剛好學校不教、考試不考。所以我和我的父母都支持他轉往高職。但是，也許就像老師說的吧，他對於我們的依賴性比較大，也比較把家裡為他做的事情當作理所當然，沒有人可以或應該要為他的人生負責的。

話又說回來，我一直很排斥用太嚴厲的話跟他談，也是犯了以己治人的問題。(被嚴厲斥責會有些難過，因為不希望他受傷，所以不那樣做，但是原來要用十分嚴格的話去說，他才會稍稍有點懂啊)

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/12/07、12/08		
上課時間	08:00~12:00、13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		

本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）

上週的反思回覆：

1. 乾卦文言，每一段幾乎皆是不同立場→非常容易弄混(對我來說)，也會一不注意就含混帶過去(以前的壞習慣)，要慢慢讀，並且把每一步都踩好(就像是之前爬山的時候，要確定每一步採的石頭都穩固，才爬得上去)，才不會漏掉或把兩個立場混在一起看，以至於看不懂。

2. 學習易經與經驗的多寡關係並不大，只是在細小的經驗後，我是不是能夠仔細、深刻地去反思他。

(之前一直認為自己的經驗不多也狹隘，但這跟我思考的深度與全面性應該沒有太大關係，而是我把太多東西視為理所當然，馬虎的過去了)

(複習:反省與反思不同，反思除了反省還要思考，找出一個解決方式，然後對自我進行修正。)

3. 孟子:「由仁義行，非行仁義」

我應該是因為這件事情是出自我內心，認為應該要去做、想要去做，所以我去進行這件事情。而不是把事情模組化，比方說，對於孝順人們列出幾項事蹟，我就把這幾項事蹟，按順序一、二、三地做完，這樣並不是叫做孝。請你複習「孝順」，然後再思考一次並講清楚，這樣你應該會更清楚。所以說，極可能做出來的事情完全一樣，差別只是我是不是清楚明白這件事情對我來說的意義，明白它給我的感受、對我的重要性。會為了做什麼而做什麼的原因，是因為想要求得虛名，比方說，希望大家認為我孝順，所以去做許多事情，把外表裝的很孝順。而之所以不能夠這樣做，是因為表面做的事情沒有與內心同步，所以感覺束縛、感覺壓抑、感覺不痛快。

4. 隨遇而安

唯有君子可以隨遇而安，是因為已經內盡於己、外順於理，即使遇到不安，也可以很快地轉換成安。(所以不管狀況安不安，而是掌握自己之後，進而能夠掌握環境，隨著變化而變化，這樣就不會有問題了)

5. 連坐法，是把責任歸咎於處罰者還是被處罰者？

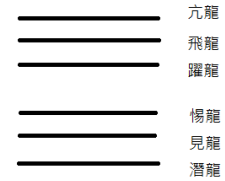
就老師舉的例子來說，身為學生，去做老師要求我做的事情，是在表達我對他的尊敬與盡我當學生的義務，所以我可以服從他的處罰(即使是連坐)，但這不代表我就需要把他的話當作真理來看，老師也可能說錯話、也可能做錯事情(或者對我來說不是正確解答)，對、錯或是怎麼去看待這件事情，是我需要思考之後再決定的。之所以會認為讓大家一起被處罰的人很煩，是因為被習心影響了吧?(把權威者的話當作正確的)，那時候我突然很猶豫，我不太確定自己的第一個想法是什麼，就老師的問題，我認為絕對是下令處罰的人有問題，可是我又認為有同學這樣做(使大家被處罰)，有點煩，但想一想又發現自己是不是太忽略那位同學的感受，他被這樣說應該很難過，也會有人認為是他的錯，搞不好他有什麼隱情之類的。總之就是一堆想法在腦袋裡拉來拉去，我之所以會認為煩，是因為我的考慮還停留在小我吧，而沒有把同學們視為一個“我”。這種想法發展到最後應該是自取滅亡(因為離開群體)之類的。

(以下是聯想到的，跟主題沒有非常直接的關係，僅作為紀錄)

以前，即使同學們都有同仇敵愾的氣氛或態度表現出來(先不要管仇是指誰好了，有可能是老師、別的班級等)，我也很難完全產生共鳴，因為我一直認為事情沒有絕對的對或錯啊，雖然我們(我和我同學們)看起來是對的，但搞不好實際上不是，這常常讓我十分掙扎。而我之所以會為此煩惱，應該是我把立場轉來轉去，就忘記自己的立場到底在哪，有時候用對方的立場想了很久，我就會認為別人實際上也沒有真的過分到要讓我這麼大聲或嚴厲的對他(到這裡應該都是對的，只要多轉幾次立場，就不會有要大聲的情況發生，也就是不會讓情緒支配我)，但我的問題出在，太過於同情(或投入)對方的立場，我就會作出寧可讓自己(與同學)，稍微吃虧一點的決定，於是反而讓同學們不諒解。(會這樣做有兩個原因:其一，是我過於投入對方的立場，就把自己的立場忘掉了。其二，是我發現兩邊都有點太情緒化，我會認為稍稍退讓就可以使對方不那麼情緒化，或者說我懶的理會他們?反正我知道我對就好了。但事實上，我為什麼要因為他的情緒

化低頭呢?對的東西就是對的，我因為他情緒化就讓他，使得他認為他才是正確的，對我的同學來說也太過分了)

乾卦文本:



乾卦

- 乾卦六爻以龍作為象徵，這裡的龍指的是深不可測、變化莫測；而龍德，指的是剛健中正的本質。

- 卦辭: 乾。元、亨、利、貞。

5. 元:本源起源，老師舉例老子之「樸」，也就是未雕之木。

6. 亨:亨通暢通。

7. 利:妥善分配利益，宜也。

8. 貞，貞正之道，守正不阿。

(也就是盡心盡力將自己做到最好，止於最大極限之前)

(帛書版本為占，偏向宗教解釋，相對重視占卜)

(文言曰:「元者，善之長也；亨者，嘉之會也；利者，義之和也；貞者，事之幹也。君子，體仁足以長人，嘉會足以合禮，利物足以和義，貞固足以幹事。君子，行此四德者，故曰:乾，元亨利貞。」)

(我的理解是，當起點能夠穩固、不歪斜，過程就能夠順利無礙，妥善的運用自己的能力，盡力去做就能落實貞正之道。也就是，我一開始就謹慎地去釐清好自己的想法和想要完成的事，過程自然能夠暢通無阻，而當我在過程中，能夠恰如其分的運用，那就會是盡力盡心的去做事情了。)

- 爻辭:

◆ 這裡要先回顧以前:

(1) 兩爻一組:

	空間	三才	生生
五 爻、上 爻	上	天	究
三 爻、四 爻	中	人	壯
初 爻、二 爻	下	地	始

爻			
---	--	--	--

(生生：萬事萬物生生不息的發展下去，由萌芽到凋亡，而凋亡也是另一個開始)

(2) 各爻獨立來看(假設以國家社會做比喻):

- (a) 初爻: 黎民百姓
- (b) 二爻: 知識分子 or 民間意見領袖
- (c) 三爻: 即將做官 or 想要做官的人
- (d) 四爻: 政府體系、官僚階級 or 為官者
- (e) 五爻: 君王 or 最有權力者
- (f) 上爻: 退位之君

(二、五爻相對重要)

(3) 各爻之關係(卦內卦)

(a) 位: 奇陽偶陰；陽爻居陽位、陰爻居陰位即是「得位」，反之為不得位。

(b) 中: 第二、五爻為中位爻，不管是陽或陰，在二、五爻時，就稱「得中」。

*得中之爻相對具有主導地位(例如上面的比喻)，在這裡的爻都相對吉，不會太凶。

(c) 應: 初爻相應於四爻、二爻相應於五爻、三爻相應於上爻，若恰為一陰一陽，即為「得應」。

*得應表示有人相與、呼應；不得應表示孤獨、無與，沒有貴人相助。會決定占卜之中的吉凶。

(d) 承: 各爻中的向上關係，除了上爻以外，其他都有。

(e) 乘: 各爻中的向下關係，除了初爻以外，其他都有。(根據三民版的說法，此時的爻義多不太好)

(f) 比: 上下爻的關係，上爻無上比之爻、初爻無下比之爻。(事物處於相鄰環境的不同情況)

(4) 卦外卦(卦的外延)

(a) 綜卦: 將一卦完全顛到過來(反過來寫)的卦。代表與本卦相對立的情況，太過或者是不及。

(b) 錯卦: 將每一爻陰陽互變而成的卦。代表本卦處理失當後的情形。

(c) 之卦: 於一卦之中，根據卜卦過程，選擇某幾爻(變爻: 六、九)做陰陽變，所得到的卦。這個動作可以用來確認占卜中的基準點

(朱熹變占法)。

(d) 互卦:於一卦之中,取某幾爻進行爻位變化或陰陽變(由自然之象所決定),所得到的新卦。(上互:三~五爻;下互:二~四爻)

◆ 要注意動態趨勢論,進行到每一爻都不可以忘記前面的爻。

1. 初九:潛龍,勿用。

龍德初現,凡是不可以強出頭。也就是剛剛在萌芽的階段,既不可以揠苗助長、也不可以過度施肥,一切要小心謹慎,不可躁進,好好培養。

2. 九二:見龍在田,利見大人。

九二爻是一個相對重要的位置(得中),經過初九的小心謹慎與努力,龍德已經可以外顯、被世人所見。(有基礎→初九,所以不是虛有其表)

◆ 利見大人:

→大人:九二爻與九五爻相應(雖然沒有得應)

(1) 以爻位來看:九五

(2) 以各爻獨立來看(用社會比喻):君王

(九二的位置代表知識分子或地方意見領袖)

(兩者要相輔相成,君王需要知識分子或地方意見領袖的支持才能行事,反過來說,知識分子或地方意見領袖也需要君王的賞識或提拔)

→利見:展現龍德,有利於被世人所發掘,而當自己的龍德被世人所見,有利於自己日後的發展

3. 九三:君子終日乾乾,夕惕若,厲無咎。(王船山版本:夕惕若厲,無咎。)

◆ 王弼:「處下體之極,居上體之下,在不中之位,履重剛之險。上不在天,未可以安其尊也;下不在田,未可以寧其居也。純修下道,則居上之德廢;純修上道,則處下之禮曠。故終日乾乾,至于夕惕猶若厲也。居上不驕,在下不憂,因時而惕,不失其幾,雖危而勞,可以無咎。」

也就是說,九三在下卦的最上面,在整個上卦之下,但又不得中,下面有兩個陽爻(初九、九二→乘陽爻,險的原因是由於之前都是積極的,如果在此時轉為消極就會凶險,所以要不斷掙扎、努力)。以三才(天、人、地)來看,九三是在人位,所以說他不在天(尊位),又離開地(下不在田)。人位,不可以有所偏廢(上、下都要顧,該做的都要做),同時,因為是人,所以是最可以努力、需要努力的階段(64卦皆是如此),要終日乾乾。(由於第三爻是即將要轉變到上卦的過渡階段,所以要非常努力)

如果能時時警惕，極細微也不放過，雖然危險又辛苦，但是也能夠無咎。

- ♦ 乾乾：天行健，君子以自強不息(乾而又乾，健之篤也)
惕若：憂其行之過健而有戒也(此時的環境會迫使自己努力，但是努力也不可以衝過頭，所以白天好好努力去做，晚上就要自我警惕以免衝過頭)
- ♦ 第三爻是”人之正位”，也就是還站在地上(跳起來就不是正位了→第四爻)
人的本分就是努力，充實自己，所以如果能不斷努力又自我警惕(終日乾乾，夕惕若厲)，就可以無咎(沒有災禍)

4. 九四：或躍在淵，無咎。(→王弼版本，ppt上多出厲)

- ♦ 王弼：「去下體之極，居上體之下，乾道革之時也。上不在天，下不在田，中不在人。履重剛之險，而無定位所處，斯誠進退無常之時也。近乎尊位，欲進其道，迫乎在下，非躍所及；欲靜其居，居非所安，持疑猶豫，未敢決志。用心存公，進不在私，疑以為慮，不謬於果，故『無咎』也。」
九四在下卦上面，上卦的最下面，正處於下卦轉變到上卦(從小我轉變成大我)的時期。是人位的第二爻(非正位)，下面有三個陽爻，以人來說，他正好是跳起來的時期(無定位所處)，而當我跳起來，就會下墜(無常)。他已經靠近尊位(九五)了，但時機未到(迫乎在下，非躍所及)。
- ♦ 存公心：不再以小我為出發點，而是以更高層次的大我來考慮(大小我不是指能成就其中一個，當大我好了，小我也可以跟著好起來，而非像西方互相制衡的模式。)當我這樣做(用心存公，進不在私)，即使”持疑猶豫，未敢決志”而不斷考慮，也不會做出錯誤的決斷，也就可以無咎。
- ♦ 王船山：「『四』超於下卦之上，故曰『躍』。居上卦之下，仰承二爻而為退爻，以陽處陰，故又曰『在淵』。或躍也，或在淵也，疑而未決。志健而慮深，則其躍也，不以躁進為咎…處此者，君子憂患之府，聖人慎動之幾，為純〈乾〉道而介其時，乃能勝之。」
承二爻(九五、上九)，又不得位(退爻)。不以躁進為咎，是因為起跳之前已經準備好了(前三爻的努力與謹慎)。
- ♦ 《周易內傳發例》：「《易》為君子謀，不為小人謀。君子之謀於《易》，非欲知吉凶而已，所以知憂、知懼，而知所擇執也」

學易經，不是只想著用它來占卜吉凶，而是防範未然(知憂、知懼)，知道要擇善固執(本質相同，但可能有許多不同做法，它們會殊途同歸)。

◆ 小結論：

(1) 九四比九三更危險：

(a) 以三才來看：跳起來，沒有腳踏實地

(b) 以各爻獨立(以社會比喻)：九四是為官者，伴君(九五)如伴虎。

(2) 九四為乾道之革：下卦乾道已盡，陽剛復起。

(3) 只要能夠立足於九三的努力，加上自己公心無私(小我→大我)，就可以超越生物的原始本能(小我)，以大我為慮，因而得以無咎。

5. 九五：飛龍在天，利見大人。

◆ 王弼：「不行(九三)不躍(九四)，而在乎天，非飛而何？故曰『飛龍』也。龍德在天，則大人之路亨也。夫位以德興，德以位敘。以至德而處盛位，萬物之觀，不亦宜乎！」

◇ 這裡要再複習一下：

(a) 君：能群者。

(荀子

<王制>：「君者，善群也。群道當，則萬物皆得其宜，六畜皆得其長，群生皆得其命。」

<君道>：「君者，何也？曰：能群也。能群也者，何也？曰：善生養人者也，善班治人者也，善顯設人者也，善藩飾人者也。善生養人者人親之，善班治人者人安之，善顯設人者人樂之，善藩飾人者人榮之。四統者俱，而天下歸之，夫是之謂能群。」)

(b) 王：往，能使天下歸往之人。

(荀子<正論>：「天下歸之之謂王，天下去之之謂亡。故桀紂無天下，湯武不弑君，由此效之也。湯武者，民之父母也；桀紂者，民之怨賊也。今世俗之為說者，以桀紂為君，而以湯武為弑，然則是誅民之父母，而師民之怨賊也，不祥莫大焉。以天下之合為君，則天下未嘗合于桀紂也。然則以湯武為弑，則天下未嘗有說也，直墮之耳。故天子唯其人。天下者，至重也，非至強莫之能任；至大也，非至辨莫之能分；

至眾也，非至明莫之能和。此三至者，非聖人莫之能盡。故非聖人莫之能王。」)

(c) 帝:蒂，能使百姓生生不息的生活下去之人。

(王國維<東山雜記>：「古者謂始祖之父曰帝，帝者蒂也。古文帝字，象蒂之形。人出於帝，猶花出於蒂。王者祭其祖之所自出謂之帝。」)

- ◆ 龍德是自己能夠掌握的，而在天，表示時機、環境成熟；有能力加上環境允許，所以才可以飛。利見大人，則是指九二(兩者相輔相成)。有德之人處於尊位才能夠興盛，相反的，如果有德卻無法處於尊位，也無法使世人所見，無法彰顯。
- ◆ 大人:相對於”小人”而言。有德、有自覺者，或是有地位、有影響力的菁英階層。
觀:仰望。由於完全展現出剛健、中正的本質，所以可以受到仰望。(這裡可以當作九二)
- ◆ 九五爻已經歷經前四爻的努力，龍德成熟，加上處於最具主導性的階段(得中)，所以可以展現龍德、實現理想。

6. 上九：亢龍，有悔。

- ◆ 物極必反、盛極必衰，<乾>卦的陰，由此展開。
- ◆ 王船山：「乾，純陽而非無陰，乾有太極也；坤，純陰而非無陽，坤有太極也」
每一個卦都可以視為一個太極，所以有陰也有陽，乾卦的陽極大，所以陰無法表現出來(就像是數學的極限一樣，即使小的近乎沒有，他還是存在，又或者像人類的隱性基因)
「乾坤為陰陽之至足者」
- ◆ 陽剛過度發展，產生盛極必衰的現象，因此要因時制宜，才不會招致悔恨。

7. 用九：見群龍無首，吉。(用，卜中為用)

- ◆ 王弼：「九，天之德也。能用天德，乃見群龍之義焉。夫以剛健而居人之首，則物之所不與也；以柔順而為不正，則佞邪之道也。故乾吉在無首，坤利在永貞。」
無首，就是不強壓、不為天下先(不在眾人面前，搶著出頭)，也就是六條龍不以特定哪一條為首，要因時制宜。(這讓我聯想到，小學當班長的時候，我想到什麼就說什麼，基本上來說就是表現的你們全是笨蛋，只要聽我的就好了，果然這種方式引起的反彈比順從還要大很

多。上了中學，我認為要掌握收放是很困難的，什麼時候可以跟同學玩，什麼時候要嚴厲一點。我比較常犯的錯誤，是拿過於嚴格的標準去要求我的同學，基本上來說，那有點違反人性，而我之所以會這樣做，是因為我沒有以自己為出發，沒有把自己考慮進去，要隨意要求是很容易的，但如果沒有體會過相同環境、相同狀況，無法了解那種感受，就會容易超過臨界線，引起大家的反彈，即使出發點是好的）而因時制宜最重要的，是不能錯估情勢，而只有認清自己、才能認清外物，所以反身而誠是必須的。

●〈象〉(判斷之意):

「大哉乾元，萬物資始，乃統天。」→元

- ◆ 資:憑藉→剛健本質的開始。

天:大自然；乃統天:大自然皆是如此

- ◆ 萬物憑藉著剛健中等的本質性而始生、萌芽，進而趨向生生不息。

「雲行雨施，品物流形；」→亨

- ◆ 品:眾庶也。品物:眾多類別。流形:氣化流形，天地萬物生成變化的過程(氣論)

(雲行雨施:可以聯想到水循環，也就是生生不息的循環下去)

「大明終始，六位時成，時乘六龍，以御天。」→利

- ◆ 了解生成變化的限制(極限)，掌握六個爻位的時機，因時制宜的運用六條龍不同的特性，就猶如掌握上天(自然法則)一般。

(大:美而有光。大明:充實、清楚。”時”成:六爻位的時間順序。”

時”乘:明確的時機。

(了解六個爻是如何變化，可以掌握能力與時機的配合，什麼時候要小心謹慎、什麼時候可以積極躁進，與不同地位、時機、環境所該注意、無法做到的事情，都可以明白，這樣就能夠因時制宜的去做事)

「乾道變化，各正性命。」→各自匡正自己的本質性

- ◆ 乾於靜時，是專一純精的。於動時，是絕不遲疑、永不回頭的去實現、展現自己的本質。(是因為非常努力、踏實的去，所以動時，才能毫無顧忌吧。因為一步一步踏過去的路是陽，也就是清楚明白的部分，所以可以累積出絕對的自信心)

- ◆ (乾非只有動態，坤也非只有靜態)

- ◆ 乾道(龍德)的生成發展，也具有自我匡正，讓自己朝向正道發展的特性。

「保和大和」→最平衡、最和諧的太極，「乃利貞」→貞

- ◆ 當乾道(六條龍)各正性命時，萬物的發展即可呈現出最平衡、最和諧的動態平衡。
- ◆ 當社會沒有做到，就沒有正義(也就是沒有平衡)
「首出庶物，萬國咸寧。」→咸，皆也。無心之感。
- ◆ 首出:引導出。
- ◆ 熊十力:「坤元即是乾元，非坤別有其元。」(元→本源:太極)
- ◆ 王弼:
「天也者，形之名也；健(乾)也者，用形者也。夫形也者，物之累也。有天之形，而能永保無虧，為物之首，統之者豈非至健哉!大明乎終始之道，故六位不失其時而成。升降無常，隨時而用。處則乘潛龍，出則乘飛龍，故曰『時乘六龍』也。乘變化而御大器。靜專動直，不失大和，豈非正性命之情者邪?」
「不和而剛暴」(不和則剛暴)
「萬國所以寧，各以有君也。」(有君→萬物可以各正性命(連結象、文言))
- ◆ 華夏文化中，沒有所謂天堂、地獄，旨在追求如何建立人間樂園。
- <象>(大象):(這裡可以視為上面的複習)
「天行健，君子以自強不息。」
- ◆ 君子當效法天體之運行，剛健、永不懈怠。
- ◆ 這就是主觀的情境類比(類情)作用。(必須建立在高度反身而誠之上)
- ◆ 象辭皆從”人所觀察到的自然之象”著手，並”融入人的主觀情境”，來解釋該卦的意義或情況。
- 「潛龍勿用，陽在下也；」
- ◆ 陽在下:
(1) 以空間來看:初爻(潛龍)是上、中、下的最下面。
(2) 以時間(生生)來看:初爻(潛龍)就是剛冒出芽的始。
(兩個答案都不算是錯，問題是在說明時，要把立場也說明清楚)
- 「見龍在田，德施普也；」
- ◆ 德施普:利見大人(九五)。有初九的努力，所以非虛有其表。以各爻來看，是得中(相對有主導地位)。
- 「終日乾乾，反復道也；」
- ◆ 以兩爻一組的三才來看，此時是天地人中的的人，最需要努力。道所指的是乾道(龍德)，也就是之前兩爻在做的事情。
- ◆ 王弼:「以上言之則不驕，以下言之則不憂，反覆皆道也。」

「或躍在淵，進無咎也；」

- ◆ 進無咎：之所以躁進也能無咎，是由於之前三爻的努力、謹慎。
（九四爻危險之處在於：伴君→獨立各爻；人的非正位，也就是跳躍起來→天地人）
（終於懂為什麼老師一直要我們分辨立場，不好好練習分辨的話，寫一寫就會搞混了。）

「飛龍在天，大人造也；」

- ◆ 大人造也：德位相輔相成（大人<->九五，相輔相成，這裡是把大人當作九二）

「亢龍有悔，盈不可久也；」

- ◆ 盈不可久：物極必反（陽過多），此時要因時制宜，可偏重不可偏廢。（也就是說，因時制宜不是讓我在某一情境只專注於某一東西，然後就把其他部分通通遺忘，只是特別強調而已）

「用九，天德不可為首也。」

● <文言>：

（要注意：所有東西都是由內向外發展；動態趨勢論→記得前後都要看，不要忽略他怎麼發展到這裡的；可以單項討論→偏重+強調，但仍然不可以偏廢其他部分）

「元者，善之長也；」

- ◆ 長：尊長/（引導）長大（教學相長：教的人可以獲得尊敬，而被教的人可以獲得成長）
- ◆ 善：可欲謂之善；中節、恰如其分之意。（過與不及皆為惡）
- ◆ 掌握源頭，才能恰如其分的發展（自己可以之後，就可以引導他人）

「亨者，嘉之會也；」

- ◆ 亨：亨通暢達的生生（由乾元發展起來後）
- ◆ 嘉：好事，所謂好事不一定就是成功，即使是失敗中也會有正面情感。
（所以是要能夠找出廣泛經驗裡正面的情感，像是從失敗之中找出支持自己的部分）
- ◆ 會：聚集、匯集（這裡有得應的概念→會有與正面本質相呼應的人事物）（展現出自我的價值，就自然可以得到呼應，也就不怕得罪人）
- ◆ 目的在於確保善之長後，仍然維持著良好的生生（不會冒出頭就夭折了）
- ◆ 有同學提出嘉與佳的不同，剛好來複習一下 idea 與 concept 的差別：
（a） Idea：相對具體的印象（佳）

(b) Concept:相對抽象也較不精準，但更具普遍性(嘉)

「利者，義之和也；」

- ◆ 利:分配
- ◆ 義:羊我，宜也。(神律時代，會把祭拜過後的羊用來區別罪人。當一個人能夠把羊角指著自己，以檢視、面對自我，表示出其胸懷坦蕩)
- ◆ 和:和諧、協調

「貞者，事之幹也。」

- ◆ 貞:正而固。正直、廉潔(我果然還是聯想到，所謂的領導者不是占最多利益者，而是貢獻最多服務之人，反過來說，只有這種人能夠成為領導者。)
- ◆ 幹:骨幹、架構。處世的原理、原則

「君子，體仁足以長人，」

- ◆ 人者，仁也；仁，親也。仁所指的是人與人之間相親、相愛的情感。要能夠掌握自己的情感，能夠順情，才能夠掌握他人的情感，順著他的情感去引導他，而非只是一味壓迫。
- ◆ 這讓我想到的是我小學高年級的同學，那時候我們班有一位類似於孩子王的同學，抓死老鼠嚇老師、亂砸教室、跟同學打架打到骨折之類的，總之每個禮拜到學務處固定拜訪幾次是逃不掉的。我們的班導是不太喜歡跟小孩子說道理的人，(或者他認為我們說的是歪理)總是用罰抄課文、罰站之類的處罰來對他，所以他也特別喜歡整班導(最後通常的結果是班導被氣哭了)。在學校裡，他只對我們的美術老師服氣，美術課大概是他上的最專心的一堂，倒不是他特別擅長繪畫，而是美術老師比較能掌握他的情感吧(據美術老師的說法，他只是希望所有人都能夠注意他)。我認為我的班導不見得就沒有察覺到他的問題所在，只是兩位老師引導的方式不一樣，我的美術老師是讓他明白即使不用到處搗蛋也可以得到注意、並且是被尊重，比起用力把他扭回所謂”正確”的軌道，美術老師是讓他用他的方式，去做他應該做的事(反正最後會殊途同歸)。(以前總是以為傳統教育是刻板又嚴苛的，但實際上，我認為我現在讀到的，是很尊重個人的獨特性，並且以此為基礎，引領人合適的表達與行事，應該是不會壓迫也不會引起太多反抗的吧)

「嘉會足以合禮，」

- ◆ 禮:合理的行為意識。
- ◆ 己欲立而立人，己欲達而達人。當自己生活無虞，就要使大家都生活

無虞(這樣才能開始有禮)；當自己能群了自己時，就要使大家都能群自己。(這樣大家便能合禮)

「利物足以和義，」

- ◆ 因時制宜，才能適當的提出自我標準。(所以在這之前要先清楚的認識自己)
- ◆ 在課堂上想到的是時間，我明白了對自己而言的重要順序(因為已經群了自己)，也以此為基礎分配好時間了，那麼我的標準勢必也要以我分配的時間做為考量，去評估我的成果。換另一個方式說，在小組作業時，工作分配絕對是要務之一，理想的工作分配，通常是在我們已經合作過很多不同事務後，必然會了解到誰在什麼方面是最擅長的，並且在驗收成果時，也可以預期到他應該可以拿出什麼樣的東西(適當的標準)。(有一句話是，不怕狼一樣的對手，就怕豬一樣的隊友，適當的職位和任務應該也可以避免自己或隊友成為豬吧)

「貞固足以幹事。」

- ◆ 貞固才能經得起所有人的檢視與考驗(不想惹上麻煩最好的辦法就是一開始就不要靠近)

「初九曰：潛龍勿用，何謂也？子曰：龍德而隱者也。不易乎世，不成乎名，遯世無悶，不見是而無悶。樂則行之，憂則違之，確乎其不可拔，潛龍也。」

- ◆ 不易乎世：王弼：「不為世俗所移易也。」→不為大環境改變
- ◆ 悶：鬱悶
- ◆ 不見：不見世事，也不為世人所見
- ◆ 不可拔：只堅持龍德→高興就順著我，不高興就算了，我亦不堅持(重點是要非常了解自己堅持的東西，也就是高度的反身而誠、確實的努力)(之所以隱，是因為剛剛萌芽的龍德還不夠穩固，很容易就被外物影響長歪了，所以更要專注於自身，好好踏穩每一步吧)

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？（請盡量提問、追問）

1. 為什麼會為了做某一件事情，而去進行那件事情？
2. 同學情誼，對我來說同學是什麼？
3. 為什麼在剛開始學易經的時候，不能好好當一條潛龍呢？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

1. 之前給老師看過的畫應該就是在說這個吧，順帶一提，許多人稱讚那幅畫好看，我卻始終不太喜歡他，這應該也可以很好的解釋這件事情，因為當初會畫那幅畫本來就是看到網路上有人用這種畫風畫畫，廣受好評，所以才想要一試，一方面是認為這是自己可以輕鬆駕馭的(雖然一開始畫就知道不是，越是看似簡單就越困難，因為能力無法經過修飾或是隱藏，就像是最能考驗廚師功力就是讓他煎蛋一樣的道理。)，一方面是虛榮。會這樣做，直接說原因就是把自己自信建立在錯誤的地方(他人)，
(我認為自己必定要成為某一方面的強者，才能得到注意。這句話我可以看出有兩個錯，不一定需要成為某一方面最厲害的人才能被人注意或接受，另一個，別人的注意也不是那麼重要吧？成為各方面都有加強的部分，然後努力加強的人不好嗎？至少我現在滿享受這個過程的，因為我認為自己有比以前更踏實，所以和高中那時，總是被說聰明，卻深深明白這不過是虛名的感覺比較起來，我認為自己現在感受到的快樂比較充實。)
2. 這個問題其實是上台語課時提到的，當時老師要求我們即使自己的期末考考完，也要留下來聽其他人的部分，為他們鼓掌(期末考是五分鐘的台語)。當時老師要我們好好珍惜同學情誼，剛好這次老師的問題裡剛好拿同學來舉例，所以在這裡重新整理一下。
以前我一直很抓不好同學這個概念，是因為我把對手與敵人的概念弄混了，同伴可以是對手，但絕不會是敵人。對我來說，我可以跟對手合作卻沒辦法跟敵人合作，我可以好好面對對手的優點，卻無法真的欣賞我的敵人(即使我知道他哪一方面十分優秀)。國中的時候，每個星期都要發成績單，有時候我會有種錯覺，好像我的目標就是把我名次之上的人全部打倒，問題並不是出在這個想法，因為這個想法會給我動力；然而，我卻把這種想法過度發散到除了成績以外的地方，也過度放大這種想要打倒對方的想法，以至於我厭惡他們的優點，也無法跟他們合作。
就像我上面寫到的，我很少把自己好好當作群體的一部分，有幾個原因，其一，我以前認為大部分的事情，我都可以自己完成，加入一個群體是麻煩又沒有意義的事情；其二，我陷入競爭帶來的負面情緒(是情緒，因為我已經把競爭給我的緊張轉換成無理由的敵視，進而忽略競爭帶給我的進步)。請問在這兩個部分，你的心是被什麼引動？第一個原因裡，我完全忽略了他人給我的支持(不管事實質上或情感上，但我比較常忽略情感上)，也有閉門造車不願意面對自己不足的成分在。
3. 是因為太過驕傲了。如果太過驕傲，在龍德剛剛萌芽的時候就會不謹慎、甚至於是懈怠。

之前會想要選易經作為我的經典課程，有一部分是在國、高中讀過(片段的)論孟之後，對它們有些輕視，而之所以會輕視的原因，是因為國、高中把學不學的好這件事情的標準建立在成績上。基本上來說，只要記憶力不太差，又願意花時間做一些題型，國文成績要低反而是一件很困難的事情(對我來說)，也因此我把學習經典當作一件不困難的事情在看。(但實際上，我應該不算有“讀”過這兩部經典，它們深刻的涵義我也不清楚)。所以我不甘心好好地做一條潛龍，而是企圖跳躍這些步驟。

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

最近在思考的時候，會發現當我逐漸改變一個問題的原因，或多或少其他問題的原因也會被改變或是削弱問題。反過來想，一個思考上的問題，最後會演變成許多表面上的問題，所以解決一個，並不只是一個而已。所以不用太過於心急要解決許多問題，當我能夠順著一個問題，逐漸抓到他的源頭(或是靠近)，也可以一次解決其他部分，所以腳踏實地去做一件事情，才是正確解答。(老師是不是很早就把答案說出來了?我之前是真的只有在看表面的文字就認為自己懂了)

我還想說的是……

我認為自己以前更常把自己視為老師的依附體，所以他做什麼我就應該照著做，他說的話就是正確的，我以為年紀比較大、讀的書比較多，就應該是不會錯的吧。但實際上，老師與學生應該是分開的兩個個體，出於尊敬(或者說這是我跟他學習的代價?)，我會執行他的要求，但我不該以他的價值觀或言行去當作衡量標準(不過這個也要看我是要跟這個老師學什麼，我現在的立場是指我在跟這個老師學習專業。我發現我習慣預期老師不只教授學問，在品行上也應該要能夠良好的引導學生，但似乎不是每一個人都能這樣做)。「寄望於你掌控不了的部分」，這應該是老問題了。請你分析清楚當你寄望於你控制不了的部分時，你的心是被什麼引動？但，即使一位老師做出不正確的言行，應該也是能作為反面教材，所以重點應該是要好好確定自己的觀念、想法(本心)，而不是被既定的印象(習心)給束縛住了。每一個經驗都是好經驗，如果有去想的話，應該是遇到什麼都能學到一些(雖然不是自己預期的)，最多只是在程度上不同吧。

星期一用搶答還滿有趣的，以後可以繼續嗎?我想我的易經還可以搶救一下。

回覆:

1. 「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養。不敬，何以別乎？」
孝: 夫孝者，善繼人之志，善述人之事(可欲謂之善，過與不及皆是惡)。
當我模仿所謂的”孝順”(比方說故事、比方說其他人的事蹟)，內心卻沒有尊敬的想法，只流於表面上的行為，那就不能算是孝順。
反過來說，仁義，如果只是做出表面的行為，內心卻沒有同步，那也不能算是仁義。
2. 我以前對自己給自己的標準很有自信，比方說高中時製作一份跟中東糾紛有關的報告，在我心裡，好好完成他這句話包含的是，花費一個下午聽駐外軍官講解，重新整理筆記、講稿，並且模擬過(這些應該都很基本)。問題不是花費多少時間，而是展現出我對他的誠意。然而，一旦報告變成團體，我常常要面對各人標準上的落差，或者說，在他們的心目中，這件事的順序與我對此的順序是不一樣的。我必須要花費時間去了解這些差異，並不停調整工作分配的內容(比方說那份中東的報告，即使我是負責上台報告的人，但最終我幾乎每一項工作都要做才能確保我們能報告)，往往表現出更多誠意的人要負責很多不是原本分配好的份量，甚至於為其他人的不負責任負責。這種模式讓我感到生氣與沮喪(大多數的時候，生氣的成分比較多)，我生氣的是在我認為沒有用心的人違背了一種我們之間的約定(我認為當答應加入一個團隊，就表示承諾會盡力去合作、去完成一份工作，至少應該要遵守我們之間一開始訂下的時間吧)，還有我認為這對願意好好付出的人不公平，我們共享一個成果，但有些人似乎不用努力就可以享受；我沮喪的是，我沒有好好了解我們之間觀念的差異，當面對這種差異以致於無法達到我理想的完成狀態時，我對自己的評估能力感到沮喪，也對我們做出來的東西感到沮喪。
其實這些想法是我把我的目光侷限在很狹隘的部分(整個報告過程與結果)，但這件事情所影響的範圍並不是只有這個報告。付出努力的人會被其他人看見，偷懶的人也會被其他人看見，那是一種影響(對未來)；並且，當用心去做某些事情，我必定會從裡面得到一些沒有用心去做得不到的，即使是最枯燥反覆的作業，也可以訓練我的耐心和細心。**學有自得，加分1次。**
(合作工作的快樂和成就感是後來高中參加一個營隊之後體會到的，當我清楚的看見每一個人都那麼努力，當我們不停交換意見、爭論，當我們連續三天睡不到8小時，只為了最後能有一個我們滿意的報告。最後要下台鞠躬時，我感到的是充實而沒有遺憾。我知道是因為有這些人一起合作，我們才能有這麼完整的報告，我們才能在最短的時間完成他)

話又說回來，在一個群體裡，即使是最讓我沮喪的部分，最後也能變成我後來改進的動力。(並且，現在想起來，我真的要感謝那些擺爛給我看的同學，不是他們，我應該不會察覺到溝通的重要，而溝通也絕不是單方面的說服，更多時候我做出一些妥協、他做出一些妥協，我們才能一起達成彼此心中更重要的目標)**學有自得，加分1次。**

3. 競爭失敗的時候，我會很沮喪、挫折、很不甘心也很生氣，因為我認為我花費非常多的時間和努力去爭取一個東西，但最後沒有得到那樣東西，這會讓我認為自己浪費了許多時間，並且會想，是不是我還不夠努力呢？即使我非常努力還是不夠嗎？憑什麼他們不用那麼努力呢？(天分這種東西絕對是存在的)我羨慕那些天分，但是我又特別驕傲，我認為即使沒有那麼多天分，卻能憑藉著努力去超越有天赋的人，才是最好的。(我應該算是特別頑固的人，特別討厭別人為我畫下限制，所以當有人安慰我，他們比較有天赋，這也是沒辦法的時候，我反而會想：你以為我會這麼輕易就相信你嗎？就算天分真的不行好了，我也一定要證明即使我很笨也不會比他們差的！)

可是一旦我發現，天分這座高牆我真的還沒有(暫時)辦法跨越的時候，那種羨慕會變成嫉妒，我會忍不住抨擊他們，企圖欺騙自己、自己並沒有那麼脆弱。**可是你卻不會因此而成長，反而會因此而讓自己陷入負面情緒的泥沼，讓自己變成不再進步的人，對吧？當然，我相信現在的你，有能力不讓自己陷入這樣的情境之中。**

4. 我期望從別人身上得到什麼，是因為這樣比較輕鬆，他做到了，我就省去自己去找的時間；他沒做到，我可以把責任推卸到他身上。
但反過來說，我省去時間也減少我的學習和進步，並且我會開始不確定自己到底能做到什麼。「**或躍在淵，自試也**」不就解決了這種情況了嗎？

我:

- 1.現在很少感受到嫉妒了，我想有兩個原因，第一個是我知道自己走過的路不是因為我爬不過高牆就消失了，在這段時期裡我的確比這之前多成長了一些。也許我最終不會跨過他人那座牆，但我也成就了自己的牆。另一個是，每一次的跨不過，都會再次指出我疏漏的地方，永遠有可以再努力的地方，對現在的我來說，是使我很開心的部分。
- 2.是的，只有去嘗試才能了解自己足或不足的地方。這是別人沒辦法給我的，因為他們都不是我。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/12/14、15		
上課時間	08:00~12:00、13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		

本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）

一、 大家的反思回覆：

1. 大我與小我的利益應該不至於衝突。會認為這之間有衝突，是因為短視近利，或是搞錯方向。上了大學，仍舊常常會和高中的同學聯絡，有時候也要幫他們寫寫作業、查查資料，我不是非常悠閒到沒事做，幫忙做這些事情我必然就少了許多時間來完成自己想做的事情，但這是一種和自我利益衝突的事情嗎？哲學入門課上，有談到利己與利人主義，對我來說，我並不認為有所謂單純的利人主義。比方說，我看到見到我的朋友在哭，我願意為他做許多事情，只要他不再難過。這難道就算是利人主義嗎？我之所以會這樣做，是因為對我來說，他的難過使我難過，而我的所作所為最終會消除我的難過，這難道不是一種利己嗎？我認為人與人的互動不可能只有單一方得到什麼，即使是一種情感也算是得到，是因為對我來說，這些得到比起我所付出的更重要，所以我去做了。
2. 功能不彰顯，要做的是改進而不是直接廢掉。
這讓我想到的，倒跟政府沒有什麼關係，而是教小孩這件事情。今年我十八歲，我看過我媽哭的樣子在記憶裡有五次，其中，罵我弟罵到哭有三次。我想說的是，即使很失望或很挫折，我媽也從來沒認為我弟是廢了，有錯就改。如果我所想要的是完美無缺的結果，那我需要的應該是一個機器人。（話又說回來，上位者無法以好的方法引導人民或部下，那是不是已經走到亢龍了呢？未必，見龍處尊位，也會不足以群人民啊！亢龍有其一定的特性，你看看後文就知道了。因為他即使他的用意良好，如果能完成他的標準想必得到的成果也必然很好，但是卻過於躁進，所以應該也沒有人想追隨他吧。）我媽媽的做法，是不斷調整自己教育我弟弟的方法，我認為，這樣子的作法，我弟弟也才不會遠離(放棄)我媽媽吧？
3. 人都有正面、負面，要去駕馭它，而不是被它駕馭。

國小到國二幾年，每個禮拜幾乎每天都會到爺爺家吃飯、下棋。爺爺很喜歡找我和弟弟下棋，為了讓我們乖乖坐在桌子旁下棋，不管輸贏我們都有零用錢拿(而且輸太多次，他就會偷偷放水)。然而，國三開始，為了準備大考，我除了假日就不會回家吃晚飯，也越來越少和爺爺下棋。我印象最深的，是國三最後一次和他下棋，我們約好等考完就要再繼續下棋。但那就是我這一輩子裡最後和他下的一次棋。高一，他反覆的進醫院，我從來也沒有記起這件事情，直到喪禮那一天。這是我非常遺憾的事情，只要去回想這件事情，我還是很難過。可是這也不只是給我難過而已，我總是被告知時間的有限，但這是最深的去具體理解一個人可以給另一個人的陪伴，並不是總是如我預期那樣常，然後我必須要更清楚的了解到這些陪伴的重要性，並且更珍惜他。

4. 可欲謂之善，欲望並非一件壞事

沒有欲望就沒有求。我享受征服知識的成就感，並且企圖征服更多，那是一種欲望，並且這種欲望讓我進步。欲望不是壞事，重點是不能過(或不及)。

5. 佳，善也。

嘉，美也。(充實謂之美。→所以任何事物都可以被泛指在內)

6. 志向

志向應該不是我特別喜歡的東西，比方說我最喜歡畫畫、第二喜歡做點心、再來是音樂，讀書最多也就和打羽毛球同等喜歡吧。我從實踐我志向裡得到的不是做喜歡的事情的那種快樂，更多是充實與成就感。

我認為雖然我的志向不會是最喜歡做的事情，但他一定是我感興趣的東西。從小就有許多大人告訴我，我以後的工作最好是自己有興趣的，但有興趣的不一定是最喜歡的東西吧?(雖然我應該也不討厭他)興趣所指的應該是在乎，我在乎這件事情與否，才是我決定志向的依據。

另外，志向指的應該不只是職業吧?我認為也可以不是職業，我的志向就不是醫生，但成為醫生是我實踐我志向的一個部份，對我來說，那是二十年內需要完成的其中一樣。

至於會不會只看下一步，我認為我的志向是一個大方向，之中的步驟是可以隨時間、時機、環境改變，因為在目前我認為成為醫生是一個好的實踐方法，也可以順利達成我的志向，所以我會來讀醫學系。但是即使他是我二十年間的待完成目標，也不一定就是說我二十年以後一定會是個醫生吧，可能我找到更適合我的方法，我就改變了也說不一定。只要我的方向不變，就不會隨波逐流(因為我有依據的方向)。**學有自得，加分 1 次。**

二、 乾卦文言傳

首先有提到老師一直以來都在想辦法培養我們的龍德，並說我們容易受外界影響，就無法掌握自己的龍德。但每個人都有他執著的部分，那部分就是他剛健中正的本質。(也許會在時間過程中，退讓或妥協，但一定有一部分是絕對不容許的吧?這裡指的應該就是這個部分)

接著繼續談文言傳內容:

1. 九二:「見龍在田，利見大人，何謂也?」

子曰:「龍德而(隱者)正中者也。」→具剛健中正本質性(龍德)的隱居者。

「庸言之信，庸行之謹，」

◆ 庸:庸者，用也。

用:可施行也。

謹:慎也。

信:誠也。人言為信，人言非犬吠馬嘶矣。

(孚:於<易>中，指誠也指信=說到做到，如實表達)

◆ 利見大人→有相對主導性

◆ 不妄言亦不妄行。(而是小心謹慎的培養自我龍德，能力還不足時，就不需躁進或表現得自己很有能力吧。反過來說，如果有能力，不需要急於展現，也會被看見)

「閑邪存其誠，善世而不伐，德博而化。」

◆ 閑:柵欄。引申為”杜絕”、“阻隔”之意。

邪:斜，不正、不直。

善世:福國、淑世、利民的責任，使世事皆善(包含自己，大小我是不衝突的)

伐:擊也。人持戈相向。(無伐善:不誇耀)

博:大通也。廣博→範圍廣大。

化:教行也。內在化:根深蒂固+普遍化:放諸四海皆準，人人如此。

2. 九三:「君子終日乾乾，夕惕若厲，無咎，何謂也?」

子曰:「君子進德修業。忠信，所以進德也，修辭立其誠，所以居業也。」

◆ 忠:盡己之謂忠。業:此指具體事業、作為(故船山:「業統言行」)

◆ 王船山:「獨言”修辭”者，君子之施政教於天下者辭也，辭誠則無不誠矣。”誠”者，心之所信，理之所信，事之有實者也。變”修”言”居”者，所修之業非苟難之事，皆其可居也。」

◆ 辭是君子反身而誠後，為了更精進自己(能夠將想法以更精煉的方法表示或更好的理解自己吧?)所撰寫之文章，而這之中所談論的都是發自內心、合乎天理或是實情。道不遠人，遠人非道，君子

所寫並非遙遠之事或是難以企及的境界，而是日常所見即可體會，只要願意就可以達到的事情。

(居:居處、安居，指日常生活中的一切→不遠人的生命經驗)

(我第二次解釋時，忽略此時的情境了。之前也有人問我為什麼明明還只是九三，就可以施教於天下，我的回答是因為他的龍德已經經過前二爻的努力與小心了，但如果要施教於天下，龍德應該還需要更進一步地培養吧)

「知至至之可與幾也，知終終之可與存義也。」

- ◆ 王弼:「處一體之極，是至也；居一卦之盡，是終也。處事之至而不犯咎，知至者也，故可與成務矣。處終而能全其終，知終者也。夫進物之速者，義不若利；存物之終(若)者，利不及義。故”靡不有初，鮮克有終”。夫可與存義者，其唯知終者乎!」
- ◆ 知至:知道分寸在哪、極限在哪，於是不會逾越；知終:知道什麼時候該結束、該停下來。(知道極限的方法，就是去嘗試，然而我認為隨著時間改變，極限也可能會隨之改變，因此這是不斷前進的動態:不斷努力→嘗試→知至/終→謹慎培養不足處→努力)
- ◆ 九三在下卦之極，當臨近懸崖卻不會落下去，是因為我清楚地了解到跨過哪一條線會掉下去(所以我不會去跨)，知道要停止在線之內，所以即使情況凶險，也不會真的造成危險。若要加速一件事的形成，利誘往往比曉以大義更好(因為好處是立見的，也就是符合短視的特質)；但若要使一件事情完備的做好，知曉義(義:羊我，宜也)比利誘更好。為什麼呢?我認為利誘之所以無法堅持那麼久到足以把事情完備的做好，是因為一旦有了利害取捨，只要出現個人認為更好的利，就會放棄、虎頭蛇尾了。只有確實知道為什麼自己這麼做，才能不被壓迫的去做(這大概就是心之所向，路之所往吧)，而沒有利害關係的取捨。所以萬物，即使極細小都會有個開始，卻很少能走到終點。(唯有存義，才可以保持初衷做完他。)
- ◆ 老師小結論:全力以赴、不斷努力，且能因時制宜，因此雖處於十分危險的階段，也能免於禍害。

「是故，居上位而不驕，在下位而不憂。」

- ◆ 在下卦最上，上卦之下，只要能夠知道他的危險、極限何在、知道該停止的地方何在，所以就不會驕(驕就會不小心跨越危險線)也不會憂(知道危險在哪，能夠好好停在該停的地方，自然不會有

傷害，也不需要憂慮)。(驕則亡、憂無益)

「故乾乾，因其時而惕，雖危無咎矣。」

- ♦ 反身而誠，故能因時制宜，加上不斷努力，即使處在危險情況中，也不會有災難。(之前提過，君子隨遇而安，這也就是其中一種表現吧)

3. 九四：「或躍在淵，無咎，何謂也？」

子曰：「上下無常，非為邪也；」

- ♦ 非為邪也→貞而不邪，堅守剛健中正、積極進取的乾道。

「進退無恒，非離群也。」

- ♦ 無恒、無常：不會一直維持住。
非離群也→不自私，能兼顧到群體，取得大小我的一致性。(不受生物性的本能，從小我→大我，將我的範圍變大)
- ♦ 船山：「四，陰位，退爻也，故曰”退”；剛而不已→乾道復起，近乎五，故曰”進”」

「君子進德修業，欲及時也，故無咎。」

- ♦ 下學上達，自我精進而不懈怠，所以無咎。
- ♦ 王弼：「由下學而上達，非有速成之過；行法而俟時，非有徼幸之情，是以無咎。」

4. 九五：「飛龍在天，利見大人，何謂也？」

子曰：「同聲相應，同氣相求。」

- ♦ 同聲相應：有相同想法的人必會出來應和；同氣相求：看到其所作所為，有所感、共鳴，所以也會前來協助。
- ♦ 德不孤，必有鄰：同性質者，會互相吸引、呼應。(反過來說，不好的東西也會聚在一起。如果展現出正直的一面，必然會吸引正直的人，也就是能夠聚集到什麼樣的人，完全是因為自己)

「水流濕，火就燥，雲從龍，風從虎。」

- ♦ 充實謂之美，美而有光謂之大，大而化之之謂聖，聖而不可知之謂聖。

(聖人是通達之人，也就是舉手投足間，都可以展現出自己的大。)

「聖人作而萬物覩，本乎天者親上，本乎地者親下，則各從其類也。」

- ♦ 萬物各從其類。
- ♦ 氣論：氣聚而生，氣散而亡
氣：能被人感知到的，不論具體或抽象(但應該都算具體，例：氣質)
氣有輕清、重濁，陽氣輕清、陰氣重濁。陽氣健動、開務，不肯

為器物，因而親上；陰氣柔順、成物，凝結成物，因而親下。
(老師舉了桌子為例，陽氣使他逐漸老化，陰氣使他以固體存在。
也就是，桌子是一太極，是一氣，其中陽的部分和陰的部分，一
增一減)

5. 上九：「亢龍有悔，何謂也？」

子曰：「貴而無位(不得位)，高而無民(不得應)。」

- ◆ 王弼：「下無陰也」→無陰爻相應。
- ◆ 船山：「”無位”者，五(九五)為天位之正，上其餘氣而遠於人也。
陰為民，下五爻皆陽，敵體相競，”無民”也。」
(陽為君→相對積極去帶領；陰為民→相對需要被帶領)
- ◆ 衝過頭，所以無人呼應，怎麼動都會錯。
「賢人在下位而無輔，」(即使有賢人，卻也不會選擇幫助他→幫助九五)
- ◆ 「是以動而有悔也。」
- ◆ 時機不對、外在環境不配合、也沒有賢人輔助，如果這樣還是堅持要繼續發展下去，自然會有錯或不好。(前途不是一片光明)

6. 以時、位立場：

「潛龍勿用，下也；」

(初爻在最下面，還不能急著表現，要先穩固龍德)

「見龍在田，時舍也；」

(適時而動/用。舍，止也。)

(此時還沒有到尊位→九五，環境不配合加上德行不夠徹底，必須吸收養分、不斷精進。但即使沒有去推廣自己的德行，所言所行還是會使自己鶴立雞群，成為亮點)

「終日乾乾，行事也；」

(人之正位，是最需努力的階段)

「或躍在淵，自試也；」

(自我嘗試、磨練)

(此時經過前三爻的努力，可以開始嘗試、挑戰，但不是以成敗論定，而是要找到自己的極限、優勢與不足，以求更好的掌握自己。)→了解自己的定位與實力

- ◆ 船山：「疑而自試，必得其所安。」

(不會對自己能做什麼、不能做什麼感到困惑或模糊，而是實在的掌握目前的自己，自然可以心安理得)

♦ 進入上卦，乾道復起，從下卦不斷積極的自我充實、自我警惕，轉變成向外自我挑戰、嘗試，以期更了解自己。

♦ 以人為鏡，可以明得失。

「飛龍在天，上治也；」

(居尊位，所以此時可以教化天下)

「亢龍有悔，窮之災也；」

(此時處在一卦的最上面，並不是說龍德消失了，而是雖然他的德行、目的良好，大環境卻不配合。)→因為已經變化到極致了

♦ 船山：「位以至極，無可復進，雖尚志高卓，而災及之。難自外生非所宜得者曰”災”。」

「乾元用九，天下治也。」

(因時制宜，時是指外在而位是指內在，兩者互相配合)

♦ 船山：「”乾元”謂<乾>為諸卦之首，眾陽齊興，德無偏盛，君臣民庶道一風同之象也。」

♦ 王弼：「此一章全以人事明之也。九，陽也。陽，剛直之物也。夫能全用剛直，放遠善柔(遠離善能柔諂、貌恭心狠，使人不知其惡的人)，非天下至理(治)，未之能也。故乾元用九，則天下治也。夫識物之動，則其所以然之理皆可知也。龍之為德，不為妄者也。潛龍勿用，何乎？必窮處於下也；見而在田，必以時之通舍也。以爻為人，以位為時，人不妄動，則時皆可知也。文王明夷，則主可知矣；仲尼旅人，則國可知也。」

(文王這樣的諸侯都會被幽禁，那就大概能明白他所侍奉的君主是怎麼樣；像孔子那樣的知識分子，都要出走周遊，那就大概能明白他的國情了。)

(不妄動，也就是不沉溺在自我想像中，能觀察時機，並做出相對應的行動)

(王弼相對注重外在時機→認為積極努力，是乾卦之本，故無需多言；王船山相對注重內在本分，以人事說明乾卦，但人事也需因時制宜。兩者並不相違背，只是測重點不同)

7. 以天地間陰陽二氣(天候)變化為立場：(→陰陽為一氣)

「潛龍勿用，陽氣潛藏；」

(陽氣始動於地中)

「見龍在田，天下文明；」

♦ 船山：「陽氣出於地上，百昌向榮、春光明盛之象。」

「終日乾乾，與時偕行；」

- ◆ 船山:「言”與時偕”者，天道不倚於四時，而四時皆以天為體，時之所至，天亦至也。」

(大太極→天；小太極→四時，是一致的。就是要使自我行為與時機一致。)

「或躍在淵，乾道乃革；」

- ◆ 船山:「內卦<乾>道以成，外卦陽剛復起，革之象也。天體常一，而道有變化。寒暑晦明，運不息而氣異(陰陽氣異)。其相承相易之際，一進一退，如在淵而躍，革以漸也。」

「飛龍在天，乃位乎天德；」

- ◆ 船山:「天道周遊於六位，唯五居中而應乎天位，乃天之大德敦化，所以行時生物之主宰運乎上，而雲行雨施皆自此而出也。」

(此時處主導地位加上有德，因此能為主宰)

「亢龍有悔，與時偕極；」

- ◆ 船山:「”極”，至也，窮也，極其至則窮也。天道窮則天道亦變矣。”變”，易其故而別為新。陽之退曰”變”，陰之進曰”化”。」

「乾元用九，乃見天則。」(天則:道，自然法則)

- ◆ 船山:「故人之於道，唯有不足，無有有餘；唯恐不及，無有太過。」

- ◆ 「盡心乃能知性，止至善而後德以明、民以新。」

在課堂聯想到的是:大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。凡事都要由內而外開始，盡心，才能了解自己的本質性是什麼；可欲謂之善，也就是我嘗試過了，知道極限在哪，不會超出而變成太過，也因此很明白自己的處世原則，這樣的我，應該有能力去引導他人。(使人民也能群)

- ◆ (有同學問，為什麼明明是用天氣的立場去說，卻還是提到許多有關人的部分?我的想法是，因為這是人觀察到的，並且在轉換立場時，不是說就改變了他的道理，只是運用的面向不同而已。)

- ◆ (也有同學是問為什麼要一直轉換立場?因為乾、坤卦是64卦的原理原則，它們之所以需要有文言傳說明很多立場，是因為這樣可以更完備的去理解他。)

8. 「乾元者，始而亨者也；利貞者，性情也。」

- ◆ 性:天命之謂性，為與生俱來的本質性。
- ◆ 情:由心而生，實際情形。即是實情。(如實呈現)
- ◆ 乾是萬物皆有，雖然表現可能不同。
- ◆ 本心是一太極，習心也是一太極，要完全除去習心是不可能的，但是是基

於本心還是習心則要分辨清楚。

「乾始能以美利利天下，不言所利，大矣哉！」

- ◆ 孟子：「可欲之謂善。有諸己之謂信。充實之謂美。充實而有光輝之謂大。

大而化之之謂聖 聖而不可知之之謂神。」

- ◆ 美利，利之正也。利天下，無所不通也。不言所利，不誇耀而引領萬物。
- ◆ 由起點開始便不斷匡正自己，每成長一步也匡正自己一步，從本質起點開始自利，以趨向生生不息之道。

「大哉乾乎！剛健中正，純粹精也；」

- ◆ 精：精華之純一性。
- ◆ 陽剛龍德是單純而不含雜質的。

「六爻發揮，旁通情也；」

- ◆ 六爻是某類情況的不同階段，所以自然有階段、時機上的獨特處，但是這些特殊性，並部會與整卦的情況有所衝突，也能顧及到其他的爻(全卦有一致性)

「時乘六龍，以御天也；雲行雨施，天下平也。」

- ◆ 因時制宜，不同情況有不同表現，唯有龍德不改變，能夠執簡御繁。

「君子以成德為行，日可見之行也。」

- ◆ 船山：「君子之學，務成乎剛健之德，以下學，以上達，以出以處，以動以靜，以言以行，無日無事不可見之於行，則六爻旁通，雖厲咎悔而龍德不爽，為自彊(強)之道，萬行之統宗，而功能之所自集也。」
- ◆ 反身而誠之後，便能明白自己的龍德(剛健中等的本質性)，明白之後便要堅持，由內向外使知行合一。沒有能夠快速實踐龍德的捷徑，唯有不斷踏實的去做(下學)。(步步是實，盈科而進)

「潛之為言也，隱而未見，行而未成，是以君子弗用也。」

- ◆ 隱而未見→位；行而未成→道。未成→還在”篤志健思”之時。
- ◆ 君子不會在還需要慎思明辨與努力，或時機不對時，急著展現(會急著展現，是因為考慮到他人的想法→名利)，而是會好好的自我充實。
- ◆ 禮記：「君子也者，人之成名也。百姓歸之名，謂之君子之子。是使其親為君子也，是為成其親之名也已。」→稱人君子，並非只是稱讚本人，也是稱讚其父母，能夠將孩子教育成如此。**乖乖啃書，加分 1 次。**

- ◆ <爻>言”勿用”，以君子之道戒占者也(其初難知)→變化還太大

「君子學以聚之，問以辨之，」

- ◆ 船山：「博學，則聚古今之理於心。問審，則擇善而辨所宜從。」

「寬以居之，仁以行之。」

◆ 船山：「寬謂容物而不自矜。仁則推愛知理而順乎人情。」

易曰：「見龍在田，利見大人，君德也。」

◆ 船山：「四者(博學、問審、寬、仁)下學之事，宜民之道，故為”在田”之象。學問至則百王之法唯所損益，寬仁施則百姓之情皆可上達(得到良好發展)，宜為天下所利見。雖未履天位，而君德備(福者備也)矣。古者世子入大學以親師考道，天子卑服而親康功田功，皆以養成君德也。」
(以百王之法參考調整、檢視自我→王:往，以如何使天下歸往為基準)

「九三重剛而不中，上不在天，下不在田，故乾乾，因其時而惕，雖危無咎矣。」

◆ 不僅是要不斷努力，內心也要謹慎小心，當能夠注意到危險，並做出因應，那麼就不會有災禍。危險並不會造成傷害，造成傷害的是沒有察覺到危險，進而以粗心的態度面對吧。(這讓我想到許久前寫過的，無知，知道自己無知便可以減少無知造成的危害，然而不知道自己不知道，便會驕傲地去妄言或妄行，所以最重要的是要了解自己。)

◆ 生於憂患，死於安樂。

◆ 剛健中立的性質，不流於口號。(知行合一)

「九四重剛而不中，上不在天，下不在田，中不在人，故或(惑)之。或之者，疑之也，故無咎。」

◆ 九四非人之正位(腳沒有踏實地)，此時龍德已經足以彰顯，只是時機未到。這是一個轉變的階段(下一爻會是天)，在此時，如果停下來不繼續往前，是因為明白這條路不是我所期望的；如果選擇繼續往前，是因為明白這確實就是我所盼望的。

(以前聽到有人放棄別人看似很好的事業或生活，毅然決然地去從事其他活動，他們常會給出:因為這不是我想要的。我認為選擇和半途而廢的差別就在過程中我是否有不斷努力，並用心體會自己所得到的感受吧。)

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？(請盡量提問、追問)

1. 個體與群體產生衝突？

2. 志向？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

1. 我想，之所以會感覺個體利益與群體利益產生衝突，是因為沒有把群體視為大

我，(大我就是我吧?只是範圍比較大，不是只有自己)我總是需要付出一些代價交換所期望或想要的東西，所以即使個體必須要拿個體的什麼東西去換取群體的得到，那也不是一種犧牲、一種損失，只是一個交換的代價而已。我認為之所以會認為是利人，是因為沒有用大我去看(而是把人和人分割成不同個體)，所以這件事情才會變得無法理解(另外，我認為利人，就是什麼都沒有得到但仍然願意去做，可是真的可能什麼都不得到嗎?成就感也是一種得到吧?)。質疑的好，但是利人主義也可以反駁「利人之後也不會有成就感(因為也有可能是挫折感)，才算真正的利人」，如此你要如何回應呢？

2. 提到志向，於是我花了一些時間去整理我的想法，對我來說我的志向並不是職業，而是考慮到我的能力和職業的性質、內容(醫生的工作可以接觸的很多不一樣的人，並且在醫院裡，人通常是處於相對脆弱的狀態，不論身、心理，而我想，這是我很好的實踐方式，或至少，在看了很多人需要幫助的地方，我應該也多少更能了解自己能怎麼做、該怎麼做)，我認為成為醫生對我來說，是實踐志向我所能想到一個比較好的方法。我清楚自己的生長環境是相對好的，不論是就經濟狀況或家人關係來說，我也明白是這些和很多我所享受到的資源讓我能讀想讀的書，做想做的事情。對我來說，很重要的是，我能夠將這些支持轉換成我能提供給別人的支持(或者說，我希望我這個小太極得到的好處，可以也讓其他小太極得到，這樣整個大太極或多或少就可以更好了。)(因為這樣”支持”這件事情就可以生生不息下去吧，我認為這是我繼志述事的方式)。

(只要確定了志向，我認為就沒有白走的路，只有多看的風景，每一個體驗不論好壞、成敗，都會幫我朝志向前進) **學有自得，加分 1 次。**請別忘了，要用心去感受沿途的風景，別只是看而已。

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

花了一點時間用比較極端的例子想了一下，仍舊認為沒有純粹的利人主義，也許會感到衝突是認為個體獨立於群體之外也可以存活，但是把一個臟器拔除人體，那個臟器也會很快地壞死的。在想志向的時候有和同學討論，他說他真的很害怕自己沒辦法堅持那麼久。我認為我能想到的解決辦法，就是常常去回顧自己的初衷，常常地去確認自己對它的想法，那麼即使有一天，真的認為自己另有志向，那也是踏實的，而不是遇到困難而逃跑吧。這一段，在「遯世無悶」那一段，就已經講過了，你現在只是印證了「無法跳脫的經驗」對吧！（我認為如果我走的路是完全沒有困難反而有點危險，會更容易衝過頭，也會遺漏一些細微之處。）

我還想說的是……

下課的時候和同學聊到他看到人就會感受到這個人的個性，這讓我想到國中時期的另一位好友，他也是這樣的人，國中時特別不能理解，也認為這種事情實在太神秘了(不知者以為神)。但實際去想，我真的沒有感受到任何東西嗎？那應該是不可能的，只是我很少去分辨那些感受到底是什麼，並且我很常忽略它們呢？我認為是因為我很容易被它們影響，比方說一個人如果一直散發出悲觀的氣質，我消極的部分就會容易產生共鳴，為了避免這樣，所以我就乾脆不去理會他。事實上，我認為即使我沒有好好去分辨這些感受，我也會採取很多因應方式，比方說，當我從一個人身上感受到危險→我指的是他終究會利用我或背叛我的那種危險感，即使我不知道要怎麼描述，我也會跟他保持距離。並且，我認為自己之所以會擔心被影響，是因為還不夠確定自己、沒有分辨好想法的緣故，(也就是我的基礎就不穩了)。而即使產生共鳴，如果能理解為什麼共鳴，應該也可以反過來讓我的積極影響它吧？(保護自己的方法應該不是掩蓋一切感官而不去看，是即使引發共鳴，也能好好引導這些感而不至於危害到自己)

這周和同學討論一些問題時，他說課堂紀錄所記錄的應該是在教室裡聽課的當下之感，但是我在撰寫時，通常會一邊寫一邊思考，有時在那個當下沒有想到的也會寫上去。因為對我來說，課堂應該是包含我在寫反思時、思考時，都在課堂內吧？(話又說回來，我對於反思的寫法放得蠻寬的，畢竟這主要是給我自己看的，順便幫助思考) 你的理解才是較為完備的。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/12/21、22		
上課時間	08:00~12:00、13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
一、 大家的反思回覆： 1. 上週提到負面情感中，也存在正面情感(所以衍生出來，也有正、負面的情緒)。這週強調的是，無須把正負面做切割(就像陰陽吧，這兩者即使是相對的，卻不會互相制衡，同時它們只是一體的兩面)，若只專注於一方(正或負)都是不恰當的。回去看上週的反思，遇到難過的事情，即使我知道這之中有讓我前進、修正自己的動力，也不會改變它使我很難過這件事情，或著該說，這些難過或負面的情感，也是產生我正面情感的來源之一，一旦我嘗試著只關注在:對、我一定要好好努力，然後完全不去面對(或承認)自己難過，那這整件事情對我來說會是不完整的，我正面的情感也是不完整的。 2. 志向與興趣 志向至少是自己可以接受(至少不排斥)，就可以是未來以此維生的志向。興趣與志向最多是兩件事情的重合(但也不會是同一件事)。這讓我想到的，以前在寫興趣量表，很快就會明白，能力與興趣常常是不能夠是吻合的(能夠吻合的人，至少我看到的不多吧)。我向來喜歡畫畫，但我也很清楚於此我不是特別有天分，即使我的努力的確可以讓我的能力進步到一定程度，那最後我能成為一個畫匠的機率還是大過成為一個畫家。我認為面對志向和面對興趣要考慮的地方是不一樣的，當我面對興趣，即使非常認真，我還是秉持著享受的態度去看待它，畫不好，是我自己的事情、畫的好，也還是我自己的事情。志向，如果是指職業的話(這個跟我的定義不太一樣)，那我是把它當作(至少一部分)是賺錢的方式，因此我一定要對付錢的人負責。反過來說，興趣是更為隨心所欲的，假設是畫畫，當他是興趣時，我想畫什麼、就畫什麼；當他是職業時，我或多或少還是要依據客戶的想法、市場的趨勢去畫 (除			

非我真的是厲害到不行的大畫家，畫什麼的有人買) **思考得很清楚，加分 1 次。**

所以我認為，要選擇興趣做為職業，應該要確定自己喜歡的是興趣裡的哪一部分吧？我喜歡的是畫我自己想畫的東西，(因為有時候也會被別人拜託做類似的事情，但總是畫起來感到負擔)因此不適合做為職業。

3. 四德

看前後文決定意思，多數是指元、亨、利、貞，但要詳細找出意思還是要看前後文。

4. 人的情感與慾望是需要經過疏導使其善，而不是一直壓抑，然後找時間宣洩。我所想到的是厭惡一個人的想法，當我陷入一個只知道討厭，卻不知道為什麼討厭的循環裡，那些情感會累積成很衝動的情緒，我也因此採取了不少暴衝的舉動。比起花費許多時間，一直想著自己厭惡的感覺，我想我更需要好好思考自己為什麼會這樣想，造成這樣的原因又是什麼，我到底是厭惡這件事情他處理的方式，還是他本身？。當我試著這樣想，不太會有想要發洩的情緒，而是會找到適合自己的反應方式(至少不會讓自己的感覺或想法變成外顯的情緒)。**學有自得，加分 1 次。**至此，你應該會發現，雖然人都有豐富的「情感」，但其實人並沒有那麼多「情緒」。不過，這樣的思考需要我花費一些時間，讓我在即時的應對上變的遲鈍一些(因為在做任何反應之前，我都想要先想一想)。

二、乾卦文言傳

1. 「夫大人者，與天地合其德，」→可以執簡御繁

- ◆ 大人:九五，具主導地位的有德者。
- ◆ 天地:大自然
- ◆ 德:元、亨、利、貞，天地生生之德。
- ◆ 王船山:「九五履天位，而剛健中正以應天行，故其德之盛如此。天地以主宰言。」
- ◆ 懂得順勢而為，而非強迫推行自己的想法。以前在做科展時，在選題目上花了很大心思，有很多想要做的東西，也當然每一個都有它的價值和可以發揮的部分，但是卻一直被老師駁回，那時候多少有些挫折。但回過頭來，我只是看到什麼有興趣的、值得討論的，就想要操作看看，卻沒有思考我所能得到的資源可以支持我做什麼，現在的我適合做些什麼。創新跟躁進的差別應該是在於，對自我了解和掌握的程度，一個必須要經過很多努力、思考，收集資源、儲備實力(好好的把乾卦前幾爻走過)；

另一個是隨興而至(跳躍式的走，本身的基礎就不夠穩固了)。**學有自得，加分1次。**

2. 「與日月合其明，與四時合其序，與鬼(歸)神(申)合其吉凶。」(是非、善惡的判斷皆不會出錯)
 - ◆ 明:無絲毫晦暗，皆清楚明白。
 - ◆ 四時:四季，自然法則，萬物運行的規律。
 - ◆ 鬼神:鬼者，歸也。(收到極限)神者，申也，引出萬物者。(伸到極限)(往來:屈伸的過程)
 - ◆ 吉凶:恰當、適合與否。
 - ◆ 王船山:「日月、四時、鬼神，皆天地之德，以純粹之精，而健行得中(九五)。明不息，序不紊，刑賞不妄，人而天矣。」
 - ◆ 不:不斷。明不息:到哪裡都清楚明白，並且接下來一直都清楚明白。
 - ◆ 序不紊:順序不亂。順序能夠不亂，是因為很明白外在環境該做什麼、適合先做什麼、能夠配合什麼，而在此之前必須要先反身而誠(才能充分察覺外在)。
3. 「先天而天弗違，後天而奉天時。」
 - ◆ 王船山:「『先天』，謂天所未有，大人開物成務；『弗違』，氣應物化而功自成。」
(大自然在未形成前，就遵循剛健中等的本質性，生生不息；形成之後，也依舊遵守這樣的道理，不斷運行下去)→乾之道超越自然(自然由此生)
 - ◆ 王船山:「『後天』，天已垂向(大自然已形成)，因而行之；『奉天時』，時至功興，不爽其則也。」
4. 「天且弗違，而況於人乎?況於鬼神乎?」
 - ◆ 王船山:「天且弗違，則人不可不見，而見之者，鬼神自應以吉。當大人之世而弗見焉，鬼神弗祐，四裔之誅自取之矣。違大人(九五)，即以違天也。」
 - ◆ 誅:該殺而殺；弑:不該殺而殺。
 - ◆ 經學:不可擺脫的生命經驗;子學:個人對於不可擺脫的生命經驗所做的解釋(閱讀時要考慮時代背景)
 - ◆ 一切都是由自己內部陰陽二極的變化所造成(由內而外)，咎由自取。
5. 「亢之為言也，知進而不知退，知存而不知亡，知得而不知喪。」
 - ◆ 王船山:「進退以行言(自己的行為)，存亡、得喪以遇言(外在的遭遇)。
保其固有曰存，本所無有曰亡，得所未有曰得，失其所有曰喪。剛而不

止，高而不肯下，亢也。」

◆ 老師小結論：

- (a) 亢：沒有謹遵因時制宜，或沒有匡正自己的本質性，其後又不知節制。
- (b) 未反身而誠→識己不明→難以辨物
- (c) 不能認清自己與所處環境，就無法因時制宜、自我匡正，必然招致悔恨

◆ 我一直認為能捨，是很困難的事情，因為我很容易分不清值得做跟適合做，往往只看到事情能給我的東西，卻沒有意識到我需要付出的時間和心力，所以在順序上就沒有分清楚應該先做些什麼了，之後又認為事情只做到一半是不行的(即使我知道這時應該不是做這件事情的最佳時機)，就算是很糟糕，我也要盡可能的完整告一個段落。因此也會特別累，可是累不要緊，問題是我努力維持的東西到底是什麼？如果我失去做某件事情的初衷，當我失去的時候，我就已經失去掉它的大部分了，剩下的只是形式上的東西而已(連他值得做的部分都消失了)。當我一開始未能好好安排順序，我接下來所能做的，應該是拋棄掉那些我已經開始虛應故事的部分(或者讓他走向原本我所期望的樣子)，然後維持住我仍然具有初衷的部分吧。**學有自得，加分 1 次。**

6. 「其唯聖人乎！知進退、存亡，而不失其正者，其唯聖人乎！」

◆ 王船山：「亢之為道，率由於不知。而龍之亢，非不知也，秉剛正之德，雖知而不失也。唯若孔子，知不可為而為之，而不磷不緇者不失(分寸抓得很準)，乃能與於斯。忠臣孝子，一往自靖，不恤死亡之極，亦有聖人之一體，雖有悔而固為龍德；時乘之，亦所以御亂世之天也。」

◆ 亢龍亦可以回到飛龍，看有沒有自我匡正。

◆ 小結論：

- (a) 通達如孔子之人，具龍德而甘願為亢龍，那是認清自我與環境後的選擇，因此不會魯莽、躁進。
- (b) 亢龍也有擇善固執的一面
- (c) 只有自我意識健全的通達之人，可以在此階段，謹守分際，將分寸拿捏得宜。

◆ 在每一爻似乎都不存在絕對的好或不好，不管是在哪一爻、哪一卦，如果是確實的認清自己，確實的明白這是自己的選擇，對我來說那就是好了。**現在你算是真的懂「凡事皆相對」了。**

三、 坤卦

1. 王船山之《周易內傳》：「乾之龍德，聖人之德；坤之利貞，君子希聖之行(希

望效法聖人的行為)也。剛以自彊(強)；順以應物。」

◆ 坤不主動，唯順著乾而運行，陰承陽，以陽為主，順勢而動，應地無疆。

→無疆:永遠跟著陽在運行，無時間、空間的限制。

2. 卦辭:「元亨，利牝馬之貞。」

◆ 船山:「凡言『利』者，皆益物而合義之謂。」

→利，分配得宜，也就是連一絲一毫的不可以貪求別人的東西。

◆ 坤貞之所利，利於牝馬也。馬，在下而行者也，而又牝焉，順之治也。至順而後乃亨，故唯利於牝馬之貞。

「君子有攸往，先迷而後得主；利西南得朋，東北喪朋，安貞吉。」

◆ 先迷:找不到方向，也不知道自己要什麼；反身而誠後就能得主。

◆ 攸往:柔順之道；攸:悠閒的出遊(做什麼都可以，不一定是玩)

◆ 朋:同類相比。於此之“朋”有“乾”、“貝”、“財”之意。

◆ 後天八卦圖:

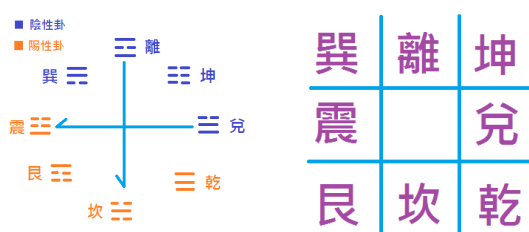
以合象數、義理，可以解釋坤卦西南得朋(巽、離、坤、兌都是陰性卦)、東北喪朋(乾、坎、艮、震都是陽性卦)。

同時後天八卦圖也能夠解釋

自然科學(因為已經是使用渾

天說，而先天八卦圖是用天圓地方)，常見的九宮格也由此來。

(後天八卦圖順序:地道右旋)



◆ 《說卦傳》:「坤也者，地也，萬物皆致養焉。」

(就地點來說，坤指的是蜀郡→閩江上游是「『岷』江」，是長江上游的支流之一。你講的閩江在福建。、成都；兌指的是四川→內海)

◆ 王船山:「坤者攸行之道也。君子之有所往，以陰柔為先，則欲勝理、物喪志而『迷』；以陰柔為後，得陽剛為主，而後從之，則合義利。因此坤之利申言之，謂君子之利於坤者，『得主』而後利也。」

→陰柔為先:隨波逐流，而非以自己的龍德為依憑，就會容易玩物喪志。(迷)

→陽剛為主:順應自己的決心，所以做出來的事情，就會是符合義利的。(能夠好好自我匡正，分配上也不會出問題)

◆ 王弼:「西南，致養之地，與坤同道者也，故曰『得朋』。東北，反西南者也，故曰『喪朋』。陰之為物，必離其黨，之於反類，而後獲安貞吉。」

3. 彖辭:「至哉坤元!萬物資生，乃順承天。」(乾:「大哉乾元，萬物資始，乃

統天。」)

◆ 資:憑藉、依賴。

◆ 生:進也。養育、生成。

◆ 天:這裡的天指相對於地，也就是乾、陽。

◆ 王船山:「陰非陽無以始，而陽藉陰之材以生萬物，行質成而性即麗焉。相配而合，方始而即方生，坤之元所以與乾同也。」

→ 乾坤並建思想(乾坤、陰陽一元論)

1. 熊十力:「坤元即是乾元，非坤別有其元。」

2. 王船山:「<乾>，純陽而非無陰，<乾>有太極也；<坤>，純因而非無陽，<坤>有太極也。」

→ 乾與坤互相呼應，不論多遠，當乾出現，坤也必然出現，兩者相反相成。(當我把一個東西分出一塊，那沒分到的地方就會是另一塊了。)

◆ 乾資始萬物，是一個開端；坤資生萬物，是順承乾(開端)，而後完成。

「坤厚載物，德合無疆。」

◆ 王船山:「『厚』謂重<坤>之象地之厚。『無疆』，天之無窮也。」

◆ 最厚的是大地，最具包容性的是天。這裡表示乾坤、陰陽的相應是沒有時間、空間的差異或阻隔。

「舍(含)弘光大，品物咸亨。」

◆ 舍:居於其中=包含著

◆ 品:眾庶也。眾多的類別。

◆ 咸:皆也。無心之感，不刻意，而皆相應。

◆ 王船山:「<坤>之亨所以與<乾>合德也。」(乾坤得應)

◆ <坤>的德行蘊藏在萬物中，不易被發現，但它會使萬物能順成自身之陽，陰陽德(得)應而亨通暢達的發展，進而趨向生生。

◆ 在班級中，不出聲的人在一開始總是比較不出彩，但是如果每個人都企圖當領頭的人，班級上的爭執多，向心力也更難凝聚。是因為有願意跟從的人、願意執行領頭意見的人，活動才辦得起來。國、高中時，我總是在負責布置教室，每一次我一定會去找一個女孩幫忙，他從來不對我的構想有什麼意見，但是只要我畫出草稿，他都能盡量完整的剪出來，是因為有這樣的人提供支持，我的想法才能很好的呈現。

「牝馬地類，行地無疆，柔順利貞。」

◆ 王船山:「馬之行健，本<乾>之象。牝秉陰柔之性，則與地為類。地順承天，則天氣施於地之中，如牝馬雖陰，而健行周乎四方，此地之利貞，以守一從陽為貞也。」

- ◆ 王弼：「地之所以得無疆者，以卑順行之故也。乾以龍御天，坤以馬行地。」
- ◆ 野馬群行於地上，不論多遠都可以跑到。而野馬群中的母馬，順從的跟著馬群中王的意志，順承一陽。(類情)

「君子攸行，先迷失道，後順得常。」

- ◆ 王船山：「六陰聚立，有『先迷』之象(因為都不主動)。然純而不雜，虛靜以聽天之施，則故先陽後己，順事物而得唱和生成之常道。能知先之為失道，而後之為得主，則順道而行，無不利矣。以性主情，以小體從大體，以臣順君，以刑濟賞，陰亦和不利之有哉！」
- ◆ 陰爻與陽爻在一卦之中各一半(三陽爻、三陰爻)的狀況並不多，然而，即使只有一陽爻，卦中的陰爻也可以依照一陽爻為主，越是遠離陽爻，就越凶。

「西南得朋，乃與類行，東北喪朋，乃有終慶。」

- ◆ 留在西南「類陰之地」就是物以類聚，走向東北「陽類之地」，就可以陰陽相應以趨向生生不息。

「安貞之吉，應地無疆。」

- ◆ 王船山：「喪朋以從<乾>，安貞之吉也，君子所以應地道而得和無疆也。」
- ◆ 王弼：「地也者，形之名也；坤也者，用地者也。夫兩雄必爭，二主必危。有地之形，與剛健為耦，而以永保無疆。用之者，不亦至順乎？若夫行之不以牝馬，利之不以永貞，方而又剛，柔而又圓，求安難矣。」(坤稍有不順從，就難以承乾、順陽→必須打從心底的順從，而非夾雜質疑)
- ◆ 安貞之吉：謹守自己的本分。
- ◆ 君君，臣臣；父父，子子。
→當君王展現出君王的本分，臣子也能展現出臣子的本分；同理，父子亦是如此。

老師小結論：

1. <坤>為柔順之道，其本分在於以至極的柔順，承陽順剛。故曰：「先迷而後得主，得主而後利。」(極是指絕對的，沒有任何自作主張的)
2. 以「後天八卦圖」而言，<坤>在西南與同類相聚；往東北攸行，則與陽性卦「陰陽相應」，進而趨向生生不息。
3. <坤>之「永貞」，在於堅守柔順之道(<坤>之正道)。亦即是永遠以極低調、極柔順的方式，堅守自己本分。故曰「利永貞」。

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？(請盡量提問、追問)

1. “有自己的想法”與“順從”衝突嗎？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

1. 最近一系列的團體作業與報告讓我想重新順從的定義。以前同樣是分組報告時，曾經遇過我一句話他一個動作的組員(在我當組長的時候)，可是跟布置教室時的那位同學不一樣，當別人問他，他正在做的事情是整個作業的哪部分、有什麼意義、宗旨是什麼，他一律回答:我不知道。但是就表面上來看，他的確是完全配合的。這就是順從嗎?我認為不是，他只是被迫(我或是其他他認為的壓力吧?)往前的，但如果讓他可以選擇他應該會自己決定別的方向吧。坤道所講求的是極度的順從，但是這種順從應該不是沒有自我，而是出於自我的選擇，因為心之所向的確就是這個方向才會順從。[是，你看看文本的前後文，就會知道了。](#)我之前認為有自己的想法與順從有所衝突，是因為我把應該要順從的對象搞錯了，在我所設定的立場之中，所該順從的應該不是領導者，而應該是共同的目標。比方說，在做作業時，我們的共同目標是把他盡善盡美的做好，那就是我應該要順從的事情。所以必須擁有自我的想法，才能談順從。

可是領導者真的就不能是被順從(具有龍德)的那一個嗎?我總是認為找到類似於坤道的順從者是困難的，但反過來說，擁有乾道的領導者我卻也很少見到(也還做不到)。[你忽略了「乾坤乃陰陽之至足者」嗎？在現實生活中，本來就不容易見到「這麼極端」的情況啊！](#)所以比起依靠個人，一個共同目標或精神似乎更容易凝聚一些人。

從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）

我一直很想試著使用乾道與坤道來看待團體的運作模式，但在我所接觸到的同儕團體中，卻比較難有完全符合的狀況(我所假設的是當領導者具備乾道時，其他的成員就應該具備坤道，但首先要找到一條飛龍就似乎十分困難)。所以我想確定是不是我假設的方向不對，如果當團體的中心意志是乾道時，所有人依循著這個意志行事，這樣也許就能更好的解釋(就我所想解釋的狀況，即使這依舊是非常理想的狀態)。

我還想說的是……

乾坤兩卦似乎是很單純的情況，也就是很理想的情況。拿這兩卦的想法去解釋很多事情都可以相呼應，但是在細節的部分就會有所不同，或是只能部分的解釋(有時候也是因為沒辦法完全的按照理想一直走，走到一半就轉到別的方向了)這是不是就是其他卦跟乾坤兩卦的關係呢(針對每一個狀況，各卦能夠詳細的解釋，但中間的道理

還是可以跟理想狀態相呼應，因為目標就是希望盡量能靠近理想狀態?)

上週談到利人主義，我想說的是，如果只獲得挫折感也還是利己，其一是因為這些挫折感也是一種獲得，其二，難道這些挫折感沒有對我造成任何正面的影響嗎？我認為還是有的，或者說，我想不出來如果一件事情給我是純然負面的影響，在不受任何外力逼迫之下，我還會去做他。現在你應該真的懂「乾坤、陰陽一元論」的思想了。

我的學習反思日誌

課程名稱	易經與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/12/28、29		
上課時間	08:00~12:00、13:10~15:00		
上課地點	6203 教室		
記錄者	藍薇妮		
本次上課講授、討論了哪些內容？（回想本週的上課過程，請以回憶與自由書寫的方式，把你的課堂經驗寫下來，包含當時你在做什麼？有何感受？或有何想法？都可以記錄下來）			
一、 反思回覆 1. 大家似乎開始檢視自己的進步在哪裡，我認為這類的進步是很難被量化的所以，你該注意的是「各種面向的進步」，而不是只有「程度」上的進步。（或者他本來就不應該被量化），不像是考試進步那樣，而是在生活中出現了一些改變。比方說，我以前對自我的修正都是幫自己畫下很多框架，最後通常也是不了了之，只是多了更多壓抑（有時還演變成反效果）。想清楚才去做的事情，就是自然而然的完成（改變）。上星期在團體討論裡差點從溝通變成爭論。我認為這兩者的差別應該在於，我有沒有放入情緒吧，爭執的時候我就會特別討厭對方，但是那種厭惡或攻擊性的想法只是情緒而已；之後稍微想了一下我為什麼會這樣想，很快就能繼續順利地討論下去，而不需要壓抑或是勉強。另外就是轉換立場，以前用一種立場去想事情、去跟人說話的時候，遇到不同總認為必定是哪裡或誰錯了，硬是要說出個是非好壞不可。但是有時候其實只是立場或前提的不一樣，當我逐漸能夠理解這一點時，我才算稍微能多元的去思考。 2. 乾坤，陰陽至足者。它們大概就像統計裡的極端值，基本上來說很難出現（或者說不太被採用），但是是由這樣的極端值去定義不極端的，所有我使用的數字，都來自於這兩者定義出來的範圍。 3. 經學非刻意要求人去體驗什麼，而是在日常生活中用心體會，得道於心即是；是要求人不要如行屍走肉的去過生活，每分每秒都隨遇而安、活在當下，這裡老師提到了莊子的「盡年」（《養生主》：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已；已而為知者，殆而已矣。為善無近名，為惡無近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」），意指能活多久			

就活多久(就好好體會多久)。**乖乖啃書，加分 1 次。**我總是很急切地去做很多事情，並且我也相信這些事情是有它的意義的。然而，當我努力用最快的速度去體驗，大多只是在體驗這些事情的形式而已，我所觀察到、學到、感受到的東西仍舊停留在表面，或是我所能預期到的。以前我也曾經想過是不是因為我的經驗不夠豐富，所以能想到的東西總是不夠多、不夠完備呢？但我認為即使是我現在所擁有的經驗我也不見得就能很好的體會，比起急切地去吃大魚大肉，我認為我還是要用自己的步調好好品味自己那一杯茶。

接著也提到三不朽(立德、立功、立言)，第一次聽到三不朽是高中學《孟子》的時候，那時老師告訴我這是古人心中所必須做的事情，當時不太懂，所謂的不朽不是無限的長壽，而是活在後人的心中。

4. 惡莫大於俗，俗莫倫於膚淺。這倒是讓我想起其他的事情，回去翻過以前寫的反思，突然發現現在所體會到的結論，其實以前就曾經想到過，只是那時候只有結論卻沒有思考或體會的過程，所以得到的結論還是停留在表面，是很束縛的，我必須要花很大的力氣才能勉強吻合。但現在卻逐漸不會了。所以即使我的想法仍然可以用同一句話說，但我認為他們已經是不一樣的。

二、 坤卦

1. 象辭：「地勢坤，君子以厚德載物。」

- ◆ 王船山：「『勢』，形之勢也。地形高下相積，而必漸迤於下；所處卑，而物胥託於其上；皆大順之象也。重<坤>者，順德之厚也。君子體<坤>之德，順以受物，合天下之智愚貴賤，皆順其性而成之，不以己之所能責人之不逮，仁禮存心，而不憂橫逆之至，物無不載也。」
- ◆ 乾卦<象>：「天行健，君子以自強不息。」
- ◆ 大地承載萬物，象徵厚、順。
- ◆ <坤>的要旨在於”柔順”、”不主動”，完全順從陽，成就萬物而不居功。堅守正道、承擔責任而不爭譽。(坤卦的貞正之道即是順承而不爭譽，爭譽就會有過)
- ◆ 《老子》<第二章>：「功成弗居」
- ◆ 王弼：「因物而用，功自彼成，故不居也。」

(道家《歸藏》即是以<坤>卦為首)

→反面例子：新君上任，不留前朝功臣(沒好下場)。因為功臣居功自傲，然而臣就是臣，而非是主導者(功高震主)。

2. 初六：「履霜，堅冰至。」(察幾知微，洞燭機先)

- ◆ 王弼：「始於履霜，至于堅冰，所謂至柔而動也剛。陰之為道，本於卑弱而後積著者也，故取履霜以明其始。陽之為物，非基於始以至於著者也，故以出處明之，則以初為潛。」
- ◆ 王船山：「當純陰之下，非偶然一陰發動之象也。堅冰之至，霜所必致。履者，人履之，陰興之盛，自然之數也。故一生、一殺，不以損天地之仁；一治、一亂，不以損天地之義。當其時，履其境，不容不戒，故為占者告之。」
- ◆ 人之履：以人為本；履其境：融入人的主觀情境作思考。

一生、一殺，指大自然，例如花開花落(化作春泥更護花)

至柔而動也剛，例如：滴水穿石，柔經由後天努力之後，也能達到功效。

- ◆ 出門踩到霜，就知道離大雪紛飛的季節不遠(堅冰至)了
- ◆ 各種變化都有必然的規律，而只有能夠審己辯物才能明白這些規律。(了解自己愈透徹，愈懂外物)
- ◆ 不管任何事都會從微小開始累積(只是累積的快或慢)，想法也是從小小的念頭開始，可是在念頭時就沒有好好去了解，只是含混的讓他發展下去，這樣的念頭很快就會變成錯誤百出的想法，甚至於是觀念。

3. <象>：「履霜堅冰，陰始凝也。馴致其道，至堅冰也。」

- ◆ 王船山：「凝，聚也。霜、冰皆陰之凝聚而成，在初為始爾。堅冰之至，初無異理，即此陰之凝者然也。『其道』，凝而不釋之道。『履霜』，<象辭>所謂『先迷』；『馴致』，則所謂『得朋』也。」
- ◆ 老師小結論：
 - (1) 循環不已的世界觀(ex. 四季交替)，宇宙的必然規律。
 - (2) <坤>之初六，即是對<乾>之初九的警惕。

→<坤>之初六是什麼都不堅持，只是順應著自己的本質性；<乾>之初九的則是堅持自己剛健中立的本質。兩者都會有過猶不及的問題，都不是壞事，只是要好好把握分寸。

(3) 任何事不論好壞，由萌芽經過不斷累積，終將形成巨大之勢。

(4) 洞燭機先、察幾知微。(通曉自然法則，觀察入微)

4. 六二：「直方大，不習無不利。」

- ◆ 直：直出於心。方：有節制、有限度

- ◆ 大：《孟子》〈盡心下〉：「充實而有光輝之謂大」。
- ◆ 習：後天的積習、自我展現、習慣。（本心 v. s. 習心）
- ◆ 王船山：「陰之為德，端凝靜處而不妄，故為『直』；奠位不移而各得其宜，故為『方』；純乎陰，則『大』矣。直、方，其德也；大，其體也。為直、方故能大，其大者皆直、方也。秉性自然而於物皆利，物無不載，而行無疆矣。九五，〈乾〉之盛也。六二，〈坤〉之盛也。位階中，而〈乾〉五得天之正位而不過，〈坤〉二出於地上而陰不匱。故飛龍者，大人和天之極致；直方者，君子行地之至善也。」

→六二是地且得中，所以〈坤〉的極盛在於六二（而非六五）。九五是天且得中，所以〈乾〉的極盛在於九五。（六二、九五都不會太凶）

- ◆ 王弼：「居中得正，極於地質。任其自然，而物自生；不假修營，而功自成，故不習焉，而無不利。」
- ◆ 能夠掌握自己的本心，並且是以合宜的方式去做，這樣自然能充實而有光輝。重點是所掌握的是本心而不是習心。

5. 〈象〉：「六二之動，直以方也；」

- ◆ 王船山：「『動』為此爻發動而見功也。」

→開始有動作，進而被他人所看見。（類似於九二的見龍在田）

- ◆ 王弼：「動而直方，任其質也。」

→順任自我本質。

6. 「不習無不利，地道光也。」

- ◆ 王船山：「有其德，則施之咸宜，配地道之乘時，發生品物，光輝普見。」

→乘時：得中，具主導地位。

→有坤德，一切皆宜。

- ◆ 老師小結論：

- (1) 直→內在的本質性（如：孔子之”仁”；老子之”樸”）
- (2) 以〈坤〉順的本質性而行、而學，成就必大。
- (3) 捨棄後天人為的枷鎖，才能充分表現出本質性。

(4) <坤>的本質（地的本質），即是柔順、內斂、不主動，順承陽的主導而動。

→應地無疆(無時間、空間的限制)的順。

- ◆ 不主動、不積極 v. s. 擺爛

擺爛是極勉強的被推著往前走；而<坤>的不積極、主動是不為天下先、不當領頭，但它在做自己的事情時，也是盡力盡心去做自己份內該做的事情(充實)。想的請清楚，加分 1 次。不積極、不主動的人，不會是站在前面說:我們就這樣做吧!而是會接著說:恩，那就這樣吧。反過來說，擺爛應該還滿積極、主動的(擺爛)。

7. 六三:「含章可貞，或從王事，無成有終。」

- ◆ 章:十數也。引申為”美德”
- ◆ 王船山:「六二柔順中正，內德固，而所以發生品物者備其美。六三居其上，成乎<坤>體，所含者六二之章光，故雖以陰居陽，而不失其正。三為進爻(陽位)，出而圖功之象。履乎陽位，故曰『從王』，<象>所謂『喪朋』而承天時行也。『或』者，不必然而然之辭。『含章』無必於從事之志，乃因時而出，行乎其所不得而行，雖有成功而不自居。『終』與『知終終』之『終』，皆以內卦小成言之也。事雖從王，志在自盡其道。內卦象德，外卦象位。三者，德之終也。」

→志在自盡其道:不是特定要跟隨誰，只是順從自己的本心。

→內卦小成:完備、確認。

- ◆ 王弼:「三，處下卦之極，而不疑於陽(不被陽所疑)，」
- ◆ 坤德是不是龍德?
- ◆ 上週想到關於<坤>的順從，它其實有非常明確的想法，但它不會成為走進那一個方向的首領，而是當有人在前時，它會默默地跟從，重點不是領頭者是誰，而是它順從的走在這個方向。而所謂的領頭，沒有跟隨的人是不能被稱為帶領的人，而沒有帶領的人，被帶領的人也會停留在不知該何去何從的狀態。這兩者之間不應該有相對的階層關係，只是各司其職而已(它們同時都有盡到自己的本分)。

8. <象>:「含章可貞，以時發也；或從王事，知光大也。」

- ◆ 知=智
- ◆ 王弼：「知慮光大，故不擅其美。」
- ◆ 王船山：「唯所含者內有直方之美，故以時發見而『可貞』。德之已成，時在可見，故從王事，自知其志行光大而不失其時，要以自盡其含(舍)弘之用，而非急於見功也。陰以進為美，不倦於行，所以配<乾>之無疆。」
- ◆ 以時發見：能掌握時機。
- ◆ 若是以各爻來看，第三爻只是準備為官者，並非急於建功的時機，而應該是展現出自己的價值，把握好分寸、方向。如果此時急於展現，就脫離<坤>，而會發展成其他卦。(不會發展到六四)

9. 六四：「括囊，無咎無譽。」

- ◆ 王船山：「『括囊』，藏之固也。柔居陰位，四為退爻(陰位)，不求譽而避咎之道也。四與初同道(相應位)，而初居地位之下，伏陰自怙；四處重陰之中而為人位，乃有一沈晦、退而自守之象，故不同於初之陰狠(初六，自履霜直猛進至堅冰)。」
- ◆ 王弼：「處陰之卦，以陰居陰。履非中位，無直方之質；不造陽事，無含章之美。括結否閉，賢人乃隱；施慎則可，非泰之道。」
- ◆ 括囊：沉潛起來
- ◆ 六四為另一種伴君如伴虎的因應之道，沉潛不張揚，應該就可以避開樹大招風的問題。

10. <象>：「括囊無咎，慎不害也。」

- ◆ 王船山：「欲退藏以免於咎，則無如避譽而不居。危言則招禍，詭言則悖道，括囊不發，人莫得窺其際，慎之至也。」
- ◆ 老師小結論：

把想法沉潛起來，不表現出來也不強出頭，才不會招致禍害。這是情境使之不得志，就算有能力亦不為所用，有成亦不得功。這都是環境、局勢使然。(伴君如伴虎。陰爻居陰位，得位→此時低調柔順，才是該有的作為)

- ◆ 有能力也不代表就需要立即的展現出來，樹大招風。而這樣的沉潛是非常謹慎的，沒有一絲張揚。因為明白一切是外在時機、環境的不對，也不需要證明什麼，所以沒有張揚的必要。我認為能夠甘於沉潛，與遯世無悶一樣都需要高度的反身而誠，也就是自信的來源已不再是他人(完全把他人當作參考)。**學有自得，加分1次。**

- ◆ 《道德經》：「我有三寶，持而保之，一曰慈、二曰儉、三曰不敢為天下先。慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長。」**乖乖啃書，加分1次。**現在你知道，真正的勇敢，從哪裡來了嗎？

（王弼：「唯後外其身，為物所歸，然後乃能立成器為天下利，為物之長也。」）

11. 六五：「黃裳，元吉。」

- ◆ 上半身著”衣”，下半身著”裳”。（裳，進於地道）
- ◆ 王船山：「『黃』地之正色，既異黑白之黝素，尤非青赤之炫著，於五色為得其中。…六五居中以處上體，而柔順安貞之德，自六二而已成。大順之積，體天時行，若裳以配衣，深厚而美自見，宜乎其吉矣。凡言吉者，與凶相對之辭，自然而享其安之謂。『黃裳』非以求吉而固吉，固曰『元吉』者準此。」

→修飾得剛剛好，非強求，而是自因性，自然而然如此。

12. <象>：「黃裳元吉，文(紋)在中(中位爻)也。」

- ◆ 王船山：「『黃』，其文也；『裳』者，在中之象。」
- ◆ 裳：近於人道。
- ◆ 老師小結論：

<坤>為臣/地之道，以低調、柔順、不主動為本質，完全順承陽而動。因此，<坤>只需謹守本質，順著自己的本質，承天時而動，即可表現得宜。而且，不主動、不爭名，也不會導致任何不恰當的結果。

13. 上六：「龍戰于野，其血玄黃。」

- ◆ 陰極生陽，物極必反。<坤>之陽由此始生。
- ◆ 王船山：「陰亢已極，則陽必興起。龍，陽物也。『于野』，卦外之象。陰陽各有六位。<坤>六陰畢見，則六陽皆隱而固在；此盛而已竭，彼伏而方興，戰而交傷，所必然矣。」
- ◆ 當初的履霜已經發展成堅冰，要是沒弄清楚自己的本質(陰)，而擅自想要替代陽，就像是冰去撞鐵，必然會引起巨大震盪、改變。

14. <象>：「龍戰于野，其道窮也」

- ◆ 王船山：「六陰皆見於象，窮極而無餘，陽必起而乘之。」

- ◆ 老師小結論：

陰之凝結，由薄霜至堅冰，已成巨大之勢。原本的柔順之道，已成堅硬的冰山。此時陰自以為是陽，因而與陽產生衝突。自然界中陰陽二氣的衝突，必會導致各種情況的產生、萬物的生生。但於〈坤〉之上六，陰失其自守、忘其本分，逾越了自身的本質，而招致陽起而傷之。

- ◆ 碰撞不一定是壞事，只是產生了巨大的改變。（是好是壞還是由人自己決定的吧）

15. 「用六，利永貞。」

- ◆ 貞：正而固。
- ◆ 王船山：「六者，數之不足也（四象之數中最小者）。惟安於不足，則質雖凝滯，而虛中以聽陽之施，以順為正，陰地之貞也。」

16. 〈象〉：「用六永貞，以大終也。」→安於不足

- ◆ 王船山：「陽始之，陰終之，乃成生物之利。『永貞』以順陽，而資生萬物，質無不成，性無不麗，則與〈乾〉之元合其大矣。」

（陰陽兩者的完美配合也非一定五五分。）

- ◆ 小結論：

運用”陰”最好的方式，就是低調柔順、逆來順受的堅守正道、謹守自身的本分。

17. 〈文言傳〉：「坤，至柔而動也剛，至靜而德方；」

- ◆ 王船山：「『至』，謂六爻皆陰，柔靜之極也。柔者，無銳往之氣，委順而聽陽之施也。乃其為體，有形有質，則其與陽俱動也，異於陽之舒緩；而堅緻以果於所為，生殺乘權，剛亦至焉。陰體凝定，非陽感不動，靜也；而唯其至靜，高下剛柔各有一定之宜而不遷，故隨陽所施，各肖其成形，以為靈、蠢、動、植，中古不忒，是其德之方也。柔靜者，牝道也。動而剛，雖牝而固馬。方者，牝馬之貞也。」

→雖然是牝馬，但也不改牠是馬的本質。

18. 「後得主而有常，」

- ◆ 王船山：「不唱而和，以聽陽施，則不失柔順之常理也。卦無陽爻，而

言『得主』者，陰陽有隱見，而無有無（一切皆『有』，沒有『無』）；陰見，而陽固隱於所未見；至柔至靜，則不拒陽，而陽隱為之主。」

- ◆ 陽不是不存在，只是沒有表現出來，這裡的陽可以解釋成心中所嚮往的方向嗎？因為這也是剛健中正的想法。

19. 「舍(含)萬物而化光。」

- ◆ 化：內在化、普遍化（空間上）。百姓日用而不知。
- ◆ 王船山：「此釋〈彖傳〉『舍(含)弘光大』之義，見其得主而利也。地雖塊然靜處，而萬物之形質文章皆其所由發；感陽以化，則天下之美麗備焉。」
- ◆ 在萬物之中，使萬物發光（使萬物展現出其自身）
- ◆ 坤道成就萬物，這是他的本質性，不彰顯，但默默的努力、前進。

20. 「坤道其順乎？承天而時行。」

- ◆ 王船山：「動而剛方，天動之也。得主，得天也。化光者，天化也。唯其至順，故承天而不滯於行，是以元亨而安貞得吉也。」

21. 「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣；由辯(辨)之不早辯(辨)也。」

- ◆ 動必以漸，積厚有功。
- ◆ 人之作為，時時皆在“漸動”，刻刻皆在“積厚”。

（佛學：每分每秒皆在種因/收果）

- ◆ 王船山：「陰雖起，而即有陽節宜之，則喪明而慶矣。〈坤〉體純陰，自一陰而上，順其情而馴致之，遂積而不可揜（音義同：掩）。亂臣賊子，始於一念之伏，欲動利興，不早自知其非，得朋而迷，惡日以滋，至於『戰龍』，雖其始念不正，抑以積而深也。『辨之』斯悔其非道之常，而安其貞矣。」
- ◆ 《繫辭上傳》〈第三章〉：「無咎者，善補過也」

→在初萌芽就及時察覺，能夠隨時隨地使自己處安

22. 〈易〉曰：「履霜堅冰至，蓋言順也。」

- ◆ 王船山：「『順』如『順過遂非』之順，即所謂『馴致』也。不道之念一萌，不能降心抑志，矯反於正，為君父者又不能逆而折之，唯其欲而弗違，順陰之志，無所不至，所必然矣。」
- ◆ 所謂的順是不含一點雜質的，當有不一樣的想法出現，又不好好疏導、思

考，就會成為壓抑或是束縛，真正的順是自然而然、毫不勉強的。

◆蓋言”順”：順自我本心

23. 「直，其正也；方，其義也。」

◆王船山：「存之於體曰『正』，制之於事曰『正』。」（這裡有打錯嗎？）有，是我的錯，制之於事曰『義』。

24. 「君子敬以直內，義以方外，敬義立而德不孤。」

◆王船山：「『內』以持己言，『外』以應物言。主敬則心不妄動而自無曲撓，行義則守正不遷而事各有制；天下皆敬而服之，德不孤，而行之無疑矣，所以不習無不利也。六二居中得正，敬德也；順而不違於天則，義行也；故為<坤>道之盛，而君子立德之本也。」（心安理得，則君子之本質性必得共鳴）

25. 「直、方、大，不習無不利，則不疑其所行也。」

◆不疑：不遲疑、懷疑、自疑。（反身而誠，所以沒有必要懷疑）

26. 「陰雖有美，含之以從王事，弗敢成也；地道也，妻道也，臣道也。地道無成，而代有終也。」

◆王船山：「六三含六二之美於中，而為進爻（陽位），以應外卦於上，故雖<坤>道小成，而不自居其成，積學以待問，補過以盡忠敬戒而無違，純乎順也。『代有終』者，天之所生，皆地效其材，以終天之化也。」

◆代有”終”：終了，完整呈現。<坤>是幫助別人完成，而不居功。

27. 「天地變化，草木蕃；天地閉，賢人隱。」

◆王船山：「純陰之世，陽隱而不見，天閉而不出，地閉而不納，於時為堅冰，於世為夷狄、女主、宦寺。能隱者斯賢也，雖有嘉言善行，不當表見以取譽。」

28. <易>曰：「括囊，無咎無譽，蓋言謹也。」

◆王船山：「六四得位而不改履中，故能謹之德歸之。」

◆老師小結論：

（1）賢人要有所作為，也是要看時機的。時機不對、環境不配合，就只能”隱”，也唯有”隱”，才能堅守貞正之道，也才是自保之道。

（2）<坤>之六四所強調的，就是低調、不居功，謹言慎行的美德。

29. 「君子黃中通理，正位居體；美在其中，而暢於四支（肢），發於事業，美之至也。」

◆王船山：「六五黃中之美，與二（六二）合德；敬、義誠於中、形於外，無異致也，故曰『通理』。端己已居位，而盛德表見，以充實其安貞之體，則美既在中，而威儀赫喧，文章之有斐，美無以尚矣。<坤>無君道，以

二為內美、五為外著，君子闇然日章之德也。」

- ◆ 內在德性與外在行為完全一致。
- ◆ 闇然：低調如潛龍；日章之德：不斷精進（而不外顯）。〈坤〉如鴨子划水，沉潛於人群中，不會有醒目亮點，卻像大智若愚。

30. 「陰疑於陽必戰，為其嫌於無陽也。」

- ◆ 王船山：「陰陽各六，十二位而嚮背分。陽動而見，陰靜而隱，其恆也。六陰發動，乘權而行陽之道。陰嚮而陽背，疑於陰之且代陽而興矣。六陽秉剛健之性，豈其終隱？陰盛極而衰，陽且出而有功；必戰者，理勢之自然矣。」
- ◆ 主動想要展現，自以為陽，因此與陽戰。
- ◆ 還是想嘗試用團體的方式試著去想，團體裡長久支撐團體運行的組員，他的實力絕對也是不容小覷，當他相信自己也可以成為領頭者時，不論結果，這個團體的運作結構一定會變得十分不一樣，這樣的改變可能是好也可能是不好。

31. 「故稱龍焉，猶未離其類也。」

- ◆ 王船山：「陽欲出而險怙其勢，非能不戰而靜退者也，乃言陰戰。則陰為主，而不見陽之方興，故卦無龍體者見，而稱龍以歸功於陽。…『未離其類』者，陽雖傷，而所傷者陽終之陰也，剛健之氣不能折也。」（傷到”陽中之陰”，因為陰陽本一體。）
- ◆ 陰始終還是陰，只是它忽略了自己的本質，而自以為是陽。

32. 「故稱血焉。」

- ◆ 王船山：「陽以氣為用，陰以血為體。傷在血，陰終不能傷陽，而陰衄（鼻出血）矣。」
- ◆ 王弼：「猶與陽戰而相傷，故稱血。」

33. 「夫玄黃者，天地之雜也，天玄而地黃。」

- ◆ 王船山：「『雜』謂交傷。『玄』者，清氣虛寥之色；『黃』者，濁氣縕結之色。」（以陰陽二氣而言）
- ◆ 玄，深色，宛如洞穴般的深色，只有熱氣上升才能抵達；黃，冷空氣下沉。

三、 解卦練習

這周有比較多的時間進行解卦練習，解了三卦，但我仍然處在被卦玩的狀況下，看到別人解的卦時總是各種莫名，而必須要結合我對這個人的觀察、了解，才能較好的將卦爻辭的意思跟實際狀況結合在一起。其是我對卦爻辭或自然之象都不夠熟悉，其是我觀察到也不足夠。而我自己卜卦時，則需要將卦爻辭反覆讀上幾遍，

並且思考上幾天，才能明白自身情況與卦爻辭的結合，同時還必須要不停反覆，才能越來越清楚明白。

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

1. 端凝靜處而不妄
2. 解卦練習
3. 坤德是不是龍德？

自我提問練習：在閱讀上述紀錄與描述之後，請針對自己的描述，對自己提出 what、why、who、when、how，或是 what if 等問題？（請盡量提問、追問）

1. 當初卜卦時，卜出了<坤>，在經過了幾周的練習，我所欠缺的部分？我的心態？
2. 坤德是不是龍德？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

1. <坤>的順是順從自己的本心，是在自盡其道。有了什麼想法、學到什麼都是繼續獨自慢慢反芻、不斷沉澱，而不會急著讓所有人都知道，它進步了、它得到新東西了。我認為自己還沒有積累到一定程度，就急於想確認那到底對不對，急於想得到當他人看到我時、給我的反饋。可是對或不對，真的那麼重要嗎？或者說，明明只要好好問問自己的本心就可以得到對自己來說，最“對”的答案，我真的需要一直期待得到別人的“對”嗎？（一直這樣下去，我就只會變成“那個人”了，就像老師不給我們標準答案，是因為我們沒有必要變成他）我所擔心的是自己沒有好好理解自己的想法，陷入自己的迷宮之中，但為什麼會這樣呢？難道不是我太過在意外在，而沒有用至少同樣的心力去聽自己說話嗎？我知道要參考他人，但卻沒抓好參考的分寸。
而<坤>所說的順，不是只有外表上順，也不是只毫無思考的順；這樣的順是不要聽到什麼就想著要反駁、想著要挑戰、想著要證明自己（儘管證明給自己看），是要好好地盡自己的本分。請與乾卦九四，「或躍在淵，自試也」，兩者做比較，看看有何異同？這樣你會更清楚。
我一直以為自己擺脫了總是在顧慮別人的心態，並且認為我的自信已經可以從自己身上得到，但是從自己身上得到自信，並不是指一再的證明什麼給自己看，而是清楚踏實的知道我就是這樣。
2. 龍德所指的是剛健中立的本質性，當我把<坤>跟<乾>完全的分開成為兩個太極時，<坤>自己的道本身就是剛健中立的，即使他沒有張揚、沒有外顯，即使他

是順從的，但他確實有自己明確的想法，是往自己的方向前進的(雖然不是帶頭的)。我認為這樣也是龍德。學有自得，加分 1 次。
從上述的「自我提問」與「用功後的解決之道」來看，我是否有更認識自己？若有，請說明之。（不論是自己的認知、價值觀、好惡標準，或是思考習慣…等等都算）
當初卜出<坤>時，我明白他是要我乖乖聽話的意思，但問題應該是出在，我不知道聽話的意思。是由內而外的順從，但不失去自我的想法。同時，我認為我更需要的是自我努力而不急於躁進，比方說再更仔細詳讀文本和自我思考。有些同學練習的方法是廣泛的卜卦，藉此習慣這樣的方法，但比起這種練習的模式，我認為更適合再獨自積累一段時間。<坤>的沉潛正是我所需要的。
我現在認為《易經》是一本怎樣的書？
《易經》是前人觀察不論是自然或是人事，從中得到的原理、原則，它引領人回歸到自然的自我，並且讓生命可以生生不息的發展下去。每個人都可以用不同的方式去活用它，但不論如何使用，終究不會違背它本來的道理。
我現在認為《易經》跟人生有什麼關係？
我原本很想說《易經》就是人生的縮影，生活裡大小事的發展，都可以從中得到呼應。所以學易經，就是在學人生啊！一個學期，當然不夠啊！當我能夠反身而誠時，它會是我遇到問題的一個提示，使自己更能夠變換自己的角度或是進一步思考，但他不會給我一個標準答案，因為答案在自己身上。
我還想說的是……
學期初的時候，我以為自己期末寫完這一份報告，會是可以目空一切的心理狀態，會很安然地結束這一門課。但是即使是寫到現在，卻認為自己要學的、要努力的東西還有太多，上完課大約只是一個開始而已。(不過只要開始，就很難再停下來了)

三、卦象解析練習

請試卜一卦，然後說明該卦各種結構關係，並說明你的分析與判斷。

（本練習視同期末考，滿分一百，總分佔學期總成績 40%）

一、問題：

20 年後，我是否能好好實踐我的志向？

二、所得之卦：（須說明取數過程、卦名、有無變爻，以及哪幾爻為變爻，否則「卦象解析練習」以零分計算）20%

- 使用圍棋黑子五十枚，於其中取一枚置於最上方(人)。將其餘四十九枚分兩堆，各取一為天地。將兩堆各四個一組(分四季)，取餘數(須為 1~4 枚棋子)。每一爻操作三次(分兩堆，分四季)，天地人皆不再動，直到下一爻開始才重新取天地人。

第一爻	第二爻	第三爻
若(左邊餘數+右邊餘數)=總共餘數，則： 第一變： 4+3=7 第二變： 1+3=4 第三變： 2+2=4 最後剩下 8 組 →少陽(陰爻)	若(左邊餘數+右邊餘數)=總共餘數，則： 第一變： 2+1=3 第二變： 2+2=4 第三變： 3+1=4 最後剩下 9 組 →老陽(陽爻)	若(左邊餘數+右邊餘數)=總共餘數，則： 第一變： 3+4=7 第二變： 3+1=4 第三變： 4+4=8 最後剩下 7 組 →少陰(陽爻)
第四爻	第五爻	第六爻
若(左邊餘數+右邊餘數)=總共餘數，則： 第一變： 1+2=3 第二變： 3+1=4 第三變： 2+2=4 最後剩下 9 組 →老陽(陽爻)	若(左邊餘數+右邊餘數)=總共餘數，則： 第一變： 1+2=3 第二變： 2+2=4 第三變： 3+1=4 最後剩下 9 組 →老陽(陽爻)	若(左邊餘數+右邊餘數)=總共餘數，則： 第一變： 4+3=7 第二變： 2+2=4 第三變： 1+3=4 最後剩下 8 組 →少陽(陰爻)

8 上六，少陽，無變爻
 9 九五，老陽，變爻
 9 九四，老陽，變爻
 7 九三，少陰，無變爻
 9 九二，老陽，變爻
 8 初六，少陽，無變爻
 所得之卦：大過卦

三、試分析、說明本卦中「各爻之間」，承、乘、比、中、位、應的關係：（每一爻都要說明，並標明該爻之名稱，否則「卦象解析練習」以零分計算）20%

卦名	各爻名稱	承	乘	比	中	位	應
大過	上六(少陽)	上爻無上承	下乘九五	上:無 下: 九五	不得中	得位	得應
	九五(老陽)	上承上六	下乘九四	上: 上六 下: 九四	得中	得位	不得應
	九四(老陽)	上承九五	下乘九三	上: 九五 下: 九三	不得中	不得位	得應
	九三(少陰)	上承九四	下乘承九二	上: 九四 下: 九二	不得中	得位	得應
	九二(老陽)	上承九三	下乘初六	上: 九三 下: 初六	得中	不得位	不得應
	初六(少陽)	上承九二	初爻無下乘	上: 九二 下:無	不得中	不得位	得應

四、本卦的錯卦、綜卦、之卦、互（僅需標明本卦的上互、下互），各為哪些卦，以及如何得來這些卦的：（若其中一項有錯誤，「卦象解析練習」以零分計算）20%

1. 本卦:大過卦
2. 錯卦:頤卦，陰陽互換(處理失當)
3. 綜卦:大過卦，將整卦反過來看

4. 之卦:謙卦(變爻為第二、四、五爻)

5. 互卦:

(1) 上互:乾(天)

(2) 下互:乾(天)

五、請依據上述各步驟的分析，說明你的綜理解與判斷：40%

● 卜卦之前的狀況:

一直是往這個方向前進，現在也按照自己的想法順利進入醫學系學習，想知道未來的二十年後，自己現在的努力是不是能成為未來的厚。

● 現在的情況:

所卜的卦有三變爻，根據朱熹變占法則，需使用本卦與之卦合占。

1. 本卦:大過卦

- ◆ 卦辭:大過，棟橈，利有攸往，亨。
- ◆ <象>曰:大過，大者過也；棟橈，本末弱也。剛過而中，巽而說行，利有攸往，乃亨。大過之時大矣哉!
- ◆ <象>曰:澤滅木，大過；君子以獨立不懼，遯世無悶。
- ◆ 我的解釋:

<大過>的問題應該出在太過，而所該做的是要分配得宜、群好自己。

依照自己的志向，所需要的並不是只是專業科目，也因此嘗試參與許多活動、社團、計畫，希望藉此練習、並從中使自己的思考更加完備。同時，進到醫學系來，身邊總是有許多優秀的同學，明白到自己的不足就希望能盡快補上。(但卻未必真的了解問題所在)

但這些事情太多、太雜，而我過於躁進，太在意別人所展現出的能力、在意自己是否實在離大家的距離太遠。不是說事情本身有問題或是方向有所錯誤，但我應該要調整自己的步調，給自己將學到的東西沉澱、內化的空間，重新梳理事情的順序與重要性。比起急於補救，要先思考為何需要救、為何不足，必須先把問題釐清楚楚才能確定要如何應對。而當我確定自己的想法之後，就不必一直將旁人的一言一行放大來看，我所進行的努力也還不需要立即就展現出來。

2. 之卦: 謙卦

- ◆ 卦辭: 謙，亨，君子有終。
- ◆ <彖>曰: 謙，亨。天道下濟而光明，地道卑而上行。天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙；謙尊而光，卑而不可踰: 君子之終也。
- ◆ <象>曰: 地中有山，謙。君子以裒多益寡，稱物平施。
- ◆ 我的解釋:

理解自己的不足，並且願意彎下腰去學習、去踏實的努力。

當我明白到自己的不足時，我也同樣希望能找到自己的強項，雖然理解自己的優點也是必須的，但是過於執著在優勢上，就只是變成因為自卑而自負而已，結果不管在哪一方面都只會陷入圈套，原本擅長的事情無法更進步、原本的不足也還是不足。

《繫辭上傳》:「勞而不伐，有功而不德，厚之至也」，這正好是我最應該要做的事情，似乎也 and <大過>的遯世無悶有些呼應，不是因為任何人的比較而努力、而是為了自己想要努力的東西而努力，這不需要任何誇耀(因為不需要任何稱讚)。

3. 錯卦: 頤卦

- ◆ 卦辭: 貞吉。觀頤，自求口實。
- ◆ <彖>曰: 頤貞吉，養正則吉也。觀頤，觀其所養也；自求口實，觀其自養也。天地養萬物，聖人養賢以及萬民。頤之時大矣哉！
- ◆ <象>曰: 山下有雷，頤；君子以慎言語，節飲食。
- ◆ 我的解釋:

錯卦是指本卦處置失當的情況，但反過來說，也是本卦往另一方向的發展。<序卦>:「頤者，養也。不養則不可動，故受之以大過。」；王弼:「不養則不可動，養過則厚。」

<大過>是因為分寸沒掌握好，<頤>是需要停下來好好培養自己，不管是想法或是做法。因為當我太過躁進，什麼都想學、什麼都想要，卻不好好思考順序、好好看自己的能力在哪、需要的程度如何，所有我想學、想看的東西，都將只是風景、看過即忘。

王弼對於<頤>的註解是:「言語飲食，猶慎而節之，而況於乎。」也就是要適當、節制、謹慎的去做事情。

4. 綜卦：大過卦

- ◆ 綜卦是持之以恆發展下去(到物極必反)的情況，我的綜卦與本卦同樣是〈大過〉，也就是在提醒我，分寸的拿捏與自我的掌握都是我一直所必須要小心注意的。

5. 綜合判斷：

自己的志向是清楚而明白的，所以在方向上並沒有問題，可是在實踐的分寸把握上卻需要更加深思熟慮；而為學、做事如果能真切的虛懷若谷去面對，才能不背離自己的本心，也才能真正有所成。〈序卦〉：「有大者，不可以盈，故受之以〈謙〉。」也同時提醒了這一點。

四、互評表

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：盧仕鈞	與作者關係：同學	填寫日期：1/4
我認為作者付出哪些努力： 從他一學期厚厚的反思中，我看到了他從一開始對於易經這門課對如何寫反思的彷徨，到後面是用心的把自我領悟自我所學給如實記錄，而在討論與回復中澄清出更多的自得之學。而對於它的反思，我認為他會去查找老師提過的資料乖乖啃書這一點則是我認為很讚的一點。 我認為作者還需要努力的部分有哪些： 我認為可以再將課堂上所學與自身的領悟，更多的與生命經驗做出結合，運用到日常生活之上，透過自身的經驗與課堂所學做出相互應証。我認為這樣他一定可以再更上一層樓。		

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：盧良菊	與作者關係：同學	填寫日期：1/4
我認為作者付出哪些努力： 肯接受老師的引導，並嘗試著對自己的問題做思考與修正。從學期初需要老師提問才發現自己的問題，一直到後來能夠自己對自己的問題做出提問，並嘗試著尋找解答，而課堂的筆記也隨著課程的進行而越來越詳盡，並開始能利用課堂所學對應至過去的經驗來做自我檢視。如卜卦所言，想學好易經，只要「緊緊抓著老師的褲腳前進」就對了！在薇妮身上就能見到，從學期初至今的進步，尤其是思考的方面越來越清楚、靈活，就是因為願意跟著老師的引導並付出努力的成果吧。 我認為作者還需要努力的部分有哪些： 我認為薇妮對於自己提出的問題以及老師的追問，可以再做更深的思考與分析。在閱讀薇妮反思的過程中，我認為這些自我問答的部分可以再做得更深，不然都已經願意抓出自己的問題所在了，卻沒有分析到底，我認為是有些可惜的。		

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：黃敬軒	與作者關係：同學	填寫日期：1/4
我認為作者付出哪些努力： 上課認真聽講，回家會主動查相關的文本，也會主動做一些解卦的練習。於自我提問是越來越進入狀況，自己有問題的地方都會很努力去回答，且都有對老師給予的回應認真的討論。所以到學期末可以很明顯的看到他有反身而誠，並多了解了自已了。 我認為作者還需要努力的部分有哪些： 希望他能把握好自己學到的東西，在人生中繼續的反身而誠，精進自己，去活得更快樂自適。		

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：林玠汾	與作者關係：母女	填寫日期：1/4
我認為作者付出哪些努力： 身為一個媽媽的角色,從薇妮出生到高中，我一直認為吃飯、睡覺和大便這三件事是我應該管的事，我以為小孩好好吃，正常的作息和排泄，身體好了就有能力去面對他自己的問題了，或許這樣做只對了一半，在他學習的過程中，書法老師教他書法，條件是媽媽要一起學，有趣的是我看到了自己的眼高手低和孩子無限可能的學習方式與態度，這次又碰到怪老師，騙人家沒修過易經，以前修易經可是快樂的營養學分喔！女兒剛開始趾高氣昂的去上課，可是越上越沒力，期中考期間，更是傷心的說要退選，好奇怪這不就是易經嗎?有這麼難嗎?一個月前女兒就印了一疊報告要我看，並請我評一評看法，我邊看邊哭，到全部看完，哭到不行。 其實我並不是難過而哭，而是感動！我以為北醫不過是私立學校，老師也差不多而已，但看過報告後，我告訴薇妮你很幸運遇到好老師，易經可以這樣教，讓我激動也感謝老師可以用邏輯的方式來雕琢這群自以為是的小毛頭，看到老師的努力和著急我很是心疼，媽媽的濫情又湧上了。 我不去評論薇妮對卦象的解釋和看法，我相信依這種觀察和反思的練習他會慢慢的體會往後所有的學習都得依這種方式去釐清自己的觀念，我想分享的是他在事情的看法和處理上，常陷入急於想讓別人稱讚的迷思，而亂了自己的方寸和步調，話不能好好聽，好好說，惡性循環就苦了老師和自己，但也由於這樣的過程讓他在最後願意好好接納老師的方式和面對自己真正的想法和好		

思考，所以最後的反思感受到他的進步，只是這門課應該開整學期，太急了！也希望是必修讓每個學生都可以接受老師的指導。

我認為作者還需要努力的部分有哪些：

薇妮太在乎成績的高低，所以會讓自己無法好好的思考問題的背景和不同角度的可能性分析；相關的書籍看得太少，所以分析的廣度就比較缺乏；對大自然的觀察與認識的經驗不夠，讓他的想法和理解會限制而沒有真正的感受力，希望他在人際關係的觀察與相處的方式可以好好運用這門課的學習來練習與面對，如此可以學以致用，這才是這門課最迷人的地方！

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：		
填表人姓名：林盼盼	與作者關係：母女	填寫日期：104.01.05
我認為作者付出哪些努力：		
身為一個媽媽的角色，從薇妮出生到高中，我一直認為吃飯、睡覺和大便這三件事是我應該管的事，我以為小孩好好吃，正常的作息和排泄，身體好了就有能力去面對他自己的問題了，或許這樣做只對了一半，在他學習的過程中，書法老師教他書法，條件是媽媽要一起學，有趣的是我看到了自己的眼高手低和孩子無限可能的學習方式與態度，這次又碰到孫老師，輸入家沒修過易經，以前修易經可是快樂的營養學分呢！女兒剛開始聽高氣昂的去上課，可是越上越沒力，期中考期間，更是傷心的說要退還，好奇這不就是易經嗎？有這麼難嗎？一個月後女兒就印了一疊報告要我看，並請我評一評看法，我邊看邊哭，到全部看完，哭到不行。		
其實我並不是難過而哭，而是感動！我以為北醫不過是私立學校，老師也差不多而已，但看過報告後，我告訴薇妮你還幸運遇到好老師，易經可以這樣教，讓我激動也感謝老師可以用邏輯的方式來雕琢這群自以為是的小毛頭，看到老師的努力和著急我張是心疼，媽媽的腦筋又湧上了。		
我不去評論薇妮對對象的解釋和看法，我相信依這種觀察和反思的練習他會慢慢的體會然後所有的學習都得依這種方式去釐清自己的觀念，我想分享的是他在事情的看法和處理上，常陷入急於想讓別人稱讚的迷思，而亂了自己的方向和步調，話不能好好聽，好好說，惡性循環就苦了老師和自己，但也由於這樣的過程讓他在最後願意好好接納老師的方式和面對自己真正的想法和好好的思考，所以最後的反思感受到他的進步，只是這門課應該開整學期，太急了！也希望是必修讓每個學生都可以接受老師的指導。		
我認為作者還需要努力的部分有哪些：		
薇妮太在乎成績的高低，所以會讓自己無法好好的思考問題的背景和不同角度的可能性分析；相關的書籍看得太少，所以分析的廣度就比較缺乏；對大自然的觀察與認識的經驗不夠，讓他的想法和理解會限制而沒有真正的感受力，希望他在人際關係的觀察與相處的方式可以好好運用這門課的學習來練習與面對，如此可以學以致用，這才是這門課最迷人的地方！		

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：鄧書帆	與作者關係：同學	填寫日期：1/5
我認為作者付出哪些努力：		
和我的作業相比，藍同學的筆記十分詳實，反思以要點式呈現，很清楚。		
我認為作者還需要努力的部分有哪些：		
卜卦練習時可以多寫一些自己的經驗，結合卦爻辭來看，可能可以更清楚。		

