

臺北醫學大學 1031 通識教育課程

《易經》與人生期末學習成果

系級	醫學一	學號	B101103002
姓名	盧仕鈞		

目錄

一、期末回顧自評表.....	(3)
二、每週反思日誌.....	(6)
09月29日反思日誌.....	(6)
10月06日反思日誌.....	(9)
10月13日反思日誌.....	(14)
10月20日反思日誌.....	(16)
10月27日反思日誌.....	(18)
11月03日反思日誌.....	(20)
11月10日反思日誌.....	(24)
11月17日反思日誌.....	(27)
11月24日反思日誌.....	(31)
12月01日反思日誌.....	(35)
12月08日反思日誌.....	(39)
12月15日反思日誌.....	(44)
12月22日反思日誌.....	(53)
12月29日反思日誌.....	(57)
三、卦象解析練習.....	(63)
四、互評表.....	(66)

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：盧仕鈞

填寫日期：2015/1/3

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）

- 一、 老師課堂上現場解卦十分準確。
- 二、 老師成長的經歷以及人生中遭遇的許多事。
- 三、 教授乾卦時乾卦六階段解釋。
- 四、 撐下來沒停修的同學都有顯著進步
- 五、 老師多次強調的內盡於己，外順于道。

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）

- 一、 自我肯定以及自我價值的問題。
- 二、 過程重於結果。
- 三、 如何心安理得。
- 四、 德不孤，必有鄰。
- 五、 對於掌握自身深層之感的方式。

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？

- 一、 我認為我的掌握自身之感因為自從課堂上講解道後，我每日都會拿引動我自身情感情緒的事物來分析，因此我自認為已經有初步的掌握，一日，與朋友吃飯聊天時有講到聽音樂便可知近日境遇，有人請我聽聽，結果我分析完後竟命中其心情與心態。總共四次皆中，因此我自認為在這一部分做得還不錯，不過過程中我也發現，我只能講出很表面的心態，更深層更根本的原因，以及完備性都還不足，因此雖然我認為我在這一塊不錯，但也看到了我可以更進一步的方向。
- 二、 我認為我有將課堂上的東西運用到生活上，而運用的東西皆改善了我的生活品質。對於老師所說，正確方式讀經學的人，較不易有心理疾病，我更是深有體會，很多心情上的憤怒、不平、不滿、委屈，在透過反身而誠後都能得到解決，其實答案都自于自己。
- 三、 我時常會跟家人以及同學討論課堂上的內容，常常就一些事情進行類似辯論的事，每次都有所收獲，更是讓我理解自得之學的含義。我之所以認為這些是優異的，是因為我自己在過程中不斷進步，而不斷改善的過程，最終定可造就出優異。

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？

- 一、 踏實自我肯定。在經歷過一個學期的反身而誠後，我了解了如何才會有踏實自我肯定，如今，在生活上很明顯的，我對自己的思想言語決定，更有信心，更堅定，我認為這些進步，無論在學業上還是未來的人生，

都能給我很大的加分，也讓我可以成為一名更加稱職的領導者。

- 二、 分析思考動心起念之感，以解決問題。從懂得掌握自身之感及了解很多問題都可以自行解決之後，在遇到一些問題或是內心產生情緒後，我便會開始找出引動我心念的是何事，往往我都會發現情緒是可以忽視的，情緒只是自我習慣性的附加上去，其實有情緒對事的處理沒有什麼幫助，但是找到了引動情緒的感後，往往就能找到核心問題，情緒自然也不能影響自己了。這可以讓我更加全面、冷靜的看事情，不會被熱血上湧讓判斷出錯。
- 三、 心安理得是來自于內盡於己，外順于道。經學的目的時在於幫助人們可以做到隨遇而安，而隨遇而安是來自于隨時隨地的心安理得，隨時隨地的內盡於己，外順于道。在掌握這個概念後，我可以透過反身而誠，捫心自問，我對這一事情的感如何，因此漸漸的我的生活後悔之處越來越少，也更可以在各種不同境地下自處。
- 四、 過程重於結果。專注于過程而非結果可以讓我在面對挑戰或是需要極大專注，不容有失時，發揮出百分之百的實力，因為這就像平時練習時會將心神專注于過程上一般，唯有如此才可以發揮出實力，但是若將心神放在結果上，那關注過程的經歷少了，自然節果會不如預期，自然會產生遺憾，而掌握這一概念讓我在面對事情時可以更加穩重，發揮出本性，而非緊張失常。
- 五、 德不孤必有鄰。在了解德不孤必有鄰的含義後，在剛升上大一錯綜複雜的人際關係網絡中，我找到了自身的定位，也可以在浮動的系上氛圍中，找到自身的清靜。我只要堅守自身本性，在原則上堅定不移，那麼與我合的人自然會來，不合的人自然遠去，不需要考慮太多如何與大家都打好關係。
- 六、 群自己。透過群自己我可以清楚我想要的是什麼，我希望的是什麼，如何作為才可以發揮本質性，趨向生生，這對我以後的各個人生抉擇都有很大的幫助與影響，我也可以扮演好自己的各個身分，當完成了大我，其中的小我自然也被滿足，只有程度偏重的差異而已。

整體來說，對這門課，我認為我付出了哪些努力？

這門課真的讓我付出了很多的精力，是我一上分量最重的一門課，為了這門課，我每天都在思考反思應當如何寫，每次反思起碼都花費至少五小時或更多，而假日還要加課，這學期我們一共加了 18 小時的課。但是我認為，雖然很辛苦，但是我並不認為我的努力是只為了這門課，我的努力更大的是為了我自己，因此雖然很累，但我卻甘之如飴，更何況如今我生活過得很自在，不復剛開學時那種被層層枷鎖套住的感覺，我如今生活的自在程度便是我努力的鐵證，我付出的時間，進行的思考，想過的問題，打下的反思，卜出來的卦，這些都是我付出的努力。

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？

一、我認為反身而誠依然是個值得我一直繼續付出努力的項目，反身而誠，掌握身之感，這就像是所有武功的基礎一般，不論有多麼強的招式武功，都必須要把這個掌握好才有實現的可能，而反身而誠帶來生活上的改變是立即的，而果真如老師說過的，一旦開始了，便只有程度上的差異，正因為如此行為可以讓自身發揮本質性，因此才會不斷地往這方面前行啊。

二、我認為我可以在說卦傳的部分下多點功夫，看的更熟，這樣一來我應該更可以體會自然卦象解卦法，並且漸漸找到方向。

三、在記錄我自身思想上的轉折之處我可以再更深入的鑽探，很多時候我都是靈光乍現，因為一個事物的引動而有所領悟，但其中的路徑，我有時候會難以形容描述，在這方面我可以付出更多努力。

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

我的學習反思日誌

課程名稱	周易與人生	授課教師	蘇星宇
上課日期	2014/9/29		
上課時間	1:10pm~3:00pm		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		
我為什麼選擇「《易經》與人生」這堂課？我期待從這堂課中學到什麼？			
<p>從小至今，看了許多小說、故事、古裝劇，往往易經都在很多地方富有神秘色彩，我因而被其吸引。我期望能從這堂課中真正了解學術上的易經與其的人生哲理與如何應用，鑑於許多歷史上的猛人如諸葛亮、龐統等都對易經有所研究，我希望這門課能引導我走上一條正確的道路來研讀易經，並能用我的一生不斷熟悉探索運用其中的智慧。期許自己能運用易經的智慧在自己所喜歡的領域能有所建樹。</p>			
我原本以為《易經》是什麼樣的一本書？			
<p>我原先以為易經是一本運用廣泛的書籍各方面都能派上用場，但對其依舊感到十分神秘，其中印象最深刻的是其在卜筮上的功用。</p>			
我原本以為《易經》跟人生有什麼關係？			
<p>易經是一本只要搞懂便能夠讓人窺破天機，逆天改命，掌握天下大勢，預測未來，讓人生能夠趨吉避凶，朝自己期望方向邁進的鉅作。</p>			
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）			
<p>夏有連山、商有歸藏、周有周易。其中連山、歸藏皆已不可考，相傳連山由神農所創，以艮卦為首，象徵山出雲連連不絕，由墨家承；歸藏由皇帝所創，以坤卦為首，象徵萬物莫不歸藏於地，由道家承；而周易由伏羲所創，以坤卦為首，象徵易之周普，無所不備，由儒家承。</p> <p>周易有三個意義，一是變易，其義是在說萬物莫不隨著時間的運行在改變。二是不易，其義是在說唯有變這件事才是恆常不變的。三是易簡，其義是再說任何變化都有其規律。</p> <p>周易可分為易經與易傳。易經又包含卦辭；爻辭；河圖和洛書。（王船山認為河圖洛書乃誤傳）易傳則是頗晚成書，直到東周戰國才始成書，一直到漢才漸漸完善。易傳有彖傳、象傳、繫辭傳、說卦傳、序卦傳、雜卦傳及文言傳，其中彖傳象傳繫辭傳又分上下兩篇，共十篇，取名十翼，取其如虎添翼之意。</p> <p>易經有三個面向，一是象，凡太極、兩儀、八卦、六十四卦皆不出此疇。二是數（術），河圖、洛書、奇偶陰陽的爻數與符號卜筮。三是理：卦辭爻辭所表達的一切易道。</p> <p>易學可用兩種角度探討，一是整體性思維（見林不見樹），二是相對性思維（見樹不見林），二者實是一體兩面，牽一髮而動全身。</p>			

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

對於易學三易，變異、不易與易簡這三個東西，以及老師提到的漢代獨尊儒術不只是為了箝制思想，方便控制民眾，還有一層原因是為了讓社會回到「以人為本」的思想。

我對這些(或這件)事情或議題有什麼感覺或想法？

對於三易的理論，我認為易簡，是易學可以幫助人在各方面都有建樹很重要的一環，因為對於任何事，若是能掌握其變化規律，便能先一步知道接下來會發生怎樣的變化，只要把這個化為對任何事的核心概念，觀察歸納出各個事的變化規律，使之成為一個習慣，必能在任何環境都如魚得水，步步領先別人。諸葛亮、劉伯溫之輩，想必已將此錘鍊得爐火純青。

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）

或許是因為平常喜愛看推理懸疑小說，其中的主角們總是能很快掌握到事情的關鍵，了解事物的變化以及細微之處，因此總予人神機妙算之感，因此在一看到易簡的意思後就很快地聯想到一起。

由變化的規律這句話，聯想到掌握變化的規律，再想到可以觀察事物細節找出規律，再想到運用各種規律，最終隨心所欲，如魚得水。

最根本應該是因為抱持著想要解決生活上遇到的問題，讓自己在個個環境都過得更順利的想法在心中。

我還想說的是……

事物的變化何其多，人與人的際更是變化多端鬼神莫測，難道在政治上社會上無窮盡的規律，都可以被周易囊括，被我們掌握嗎？

難道時至現代，科學發展到如此進步，周易沒有人在為他添加新義增添內容修正解釋，使之更為符合現代社會嗎？

討論與回復：

老師：易經是一本只要搞懂便能夠讓人窺破天機，逆天改命，你已經學過「天」與「命」了，你真的認為人能「逆天改命」嗎？請注意自己用字遣詞的精準度！

易經有三個面向，一是象，凡太極、兩儀、八卦、六十四卦皆不出此疇。請問你所說的「面向」和「疇」各是什麼意思？如果不知道，請於課堂當場提問，如果知道了，請你在回答時，解釋清楚。

事物的變化何其多，人與人的際更是變化多端鬼神莫測，難道在政治上社會上無窮盡的規律，都可以被周易囊括，被我們掌握嗎？請問：1.你說的「我們」所指的，除了你自己之外，還有誰？2.你真的管得了別人能否掌握嗎？

難道時至現代，科學發展到如此進步，周易沒有人在為他添加新義增添內容修正解釋，使之更為符合現代社會嗎？請問：3.你是根據什麼而說「周易沒有人在為他添加新義增添內容修正解釋」的？4.你有上到第一堂課，當時我已經解釋過「傳統學術」與今日「西方科學」的**根本不同處**了。既然是兩套起點、思想、立足點，都完全不一樣的學術，又為什麼可以放在一起呢？5.你真的很了解，易經與現代社會的關係嗎？複習課堂上講過的「經」，這應該可以自己解決這個問題吧？（剛出爐的課堂知識，當週反思就不用，很可惜喔！）

我：

回一:老師不好意思,在這一邊我下意識的就犯了往昔錯誤,我要表達的不是「天」,也不是「命」,而是易學對我的人生可能造成的重大影響。

回二:對於「面向」這個詞的意義,我會於上課時請教老師,而「疇」,我想表達的意思是「種類,類別」之意。

A1:我原先想表達的是能否被「人」所掌握,而無特定的誰,是想問說這真是人力所能及的嗎。

A2:記得上課時說過,這是一門「以人為本,以自己為本的學術」,因此我管不了別人,我只能知道「我」自己是否掌握。

A3:我又犯了妄言和妄下臆測的錯誤,有沒有人為他添加新義增添內容修正解釋,我沒有根據,只是心中有這個疑惑,且還沒確認過,就亂假設了「沒有人為他添加新義增添內容修正解釋」這個臆測,並將問題建在這個錯誤的根基上。

A4:確實如此,我想我的習慣尚未養成,許多時候我的思想仍然沿用舊時的思維,而不夠精確,拿兩個本質不同的東西放在一起類比。

A5:我發現我整個問題非但是錯的,我也並不了解易經與現代社會的關係,上課所說的「經」的意思是:1.恆常不變的真理 2.重要的基準 3.不可擺脫的經驗;又或是「經者。不易之稱。」。因此在這個定義下我的疑問是不成立的。

老師：依照樓上的順序~

一、所以這是用字遣詞不精準的問題。

二、所以應該不是"面向",而是三項意義。

"疇"~在學術上,有更精準的用法,若還有疑問請下次課堂提出,我統一說明。

A1.如果你認清自己能力的侷限,應該會知道別人也有類似的侷限吧?

人必須先認識自己,然後才有可能真正的、深層的認識外在事物

A2.以後,只是重複了一的問題,以後若能更謹慎,反思就會加分了!

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	2014/10/6
上課時間	1:10~3:00
上課地點	6203
記錄者	盧仕鈞
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？	
我認為是作者撰寫的優異內容才使經典成為經典，因為能成為經典，代表說其的內涵，有許多都是與我們的生活經驗有關，並能讓某一群人認同他認為他是重要的一個敘述某種道理的典籍。	
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）	
<p>上課最開始，老師就幾個我們上次反思有的問題拿出來講，最開始在講述經典和經學典籍的意思。簡而言之，經典（各學派不同立場的重要典籍）包含經學典籍，而經學典籍則是從經典中選擇過後，站在人的立場的道學。</p> <p>接著又提到中西文化不同之處，中：人者仁也，是一個以人為本的思維；而西方則抱持著萬物本質是水以物為本的思維。兩者起點不同，自然無法單純類比。</p> <p>再來是 free（無外在束縛）、自由（自作主宰）、liberal（有能力超越限制，不被限制住）之間的差異，證明語言直翻是有困難的。</p> <p>迷信，迷者，或也。因失去方向而感到疑惑。信，言有實。迷信二字是在說，有所迷而信或不信。因此在不了解一件事時，就說信，或不信，都是一種迷信，也是妄言的表現。</p> <p>在提到自由時，老師說我們因為活在各種包袱框架下，因此沒有自由，。但是透過反身而誠經過再思考、再確認、再認識，我們才能表現自我意識。</p> <p>知之，為知之；不知，為不知，是知也。意思是說知道就做知道的事，不知道就做不知道的事，就是學習。</p> <p>古代天文學有兩種學說，一是蓋天說：「天圓地方」（先天八卦圖）。二是渾天說：「天地皆圓」（後天八卦圖）。</p> <p>中國為一文化辭，中者，中庸、中正，真正之道（守正不阿）。正，一止。一乃天之簡寫。止為足。代表在天之前停止。是將自我能力發揮到淋漓盡致的意思。</p> <p>最後教我們畫先天八卦圖。</p>	
在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？	
對於老師所說的「反身而誠，經由再思考，再確認，再認識的方式可以形成自我意識。」這句話令我印象深刻。	
我對這些(或這件)事情或議題有什麼感覺或想法？	

在這之前我認為自我意識是每個人都具備並一直在使用的，但聽完老師說人是如何受家庭教育，學校教育、社會教育的影響而沒有真正認識自己，並清楚自己要的到底是什麼之後，我才發現自己也是不認識自己沒有自由的其中一員。

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）

我認為是從開學到現在的每次易經課，老師不斷摧毀我原有的價值觀，又重新建立，在一次又一次的這個過程中，我發現，很多時候我都會下意識地妄言，胡說八道，把口語常用的錯誤字詞用法帶到嚴謹的學術中，並發現很多平時自己沒有注意到的現象和學習上的問題。

我還想說的是……

寫反思的這個動作，應該就是讓我們再思考、再確認、再認識的一個過程，希望我可以在接下來的課程和反思中逐漸認識自己，讓自己能用更真實的眼光看待世界。

討論與回復：

老師：

我認為是作者撰寫的優異內容才使經典成為經典，因為能成為經典，代表說其的內涵，有許多都是與我們的生活經驗有關，並能讓某一群人認同他認為他是重要的一個敘述某種道理的典籍。就依照你們過去對經典的誤解，難道你不認為讀者也有部分責任嗎？若你認為有，請問你為什麼沒講到呢？若你認為沒有，就請你回答「現代人之中，有誰是經學典籍的作者」？因為易經可是流傳了上千年的經典，但其作者早已亡故，且不可考了。

在這之前我認為自我意識是每個人都具備並一直在使用的，但聽完老師說人是如何受家庭教育，學校教育、社會教育的影響而沒有真正認識自己，並清楚自己要的到底是什麼之後，我才發現自己也是不認識自己沒有自由的其中一員。請問：難道你不認為自己，如同行屍走肉了這麼多年，也該要負起部分責任嗎？如果沒有其他人像我這樣點醒你，你就會繼續行屍走肉的活下去囉？這樣子當醫生，很恐怖吧？（難怪台灣多數人會因為不信任醫生，而讓整個醫療體制崩壞）

我：

若老師的問題是「對於經典的誤解，該負責任的是作者還是讀者」那麼我認為不管是作者還是讀者，都要負一定的責任，但是老師在反思中出的問題是『「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」』因此我就根據題目，回答我的想法。我不懂老師為何會突然跳到讀者要負責任還是作者要負責任的這個問題，因為我的回答中，並沒有提到「對經典誤解都是作者的責任」，也沒有說「讀者不用為經典的誤解負責」。

老師，關於第二個問題，我想說我並沒有如此不堪，我自認為我算是了解自己的，因為我平時有思考的習慣，我時常思索一些關於自己的問題，我清楚我現在想要的，對於未來的目標也有個大概的藍圖（但會隨著時間不停修正）；我了解自己大多數的缺點，並努力在修正，對於一些還未發覺的，也做好了隨時改進的心理準備；對於優點，我也努力地將其擴大，並發掘自己更多的優

勢。我不敢說我徹底了解認識自己，但是也不到行屍走肉的地步，我每天都有一段時間與自己對話，釐清我的感受與想法，並一天比一天更認識自己。

我認為如果我沒有修易經課，沒有老師如此提點，我還是會日益在了解自己的路上前行，只是沒有如此迅速而已。但是也因為老師前幾堂課的教學讓我發現很多日常詞語的用法，及我常常有言論、行為、評斷，是處在一個被一般生活習慣所框架住的狀態（如妄言，妄臆測，某些事情的隨波逐流），而不曾思索其背後的意義，而處在一個自己認定的模式（那個模式是可以被打破超越的），之前也說不出來想要什麼，但就是覺得有哪裏不太對，而這一不被限制，突破平時下意識忽略的事物的習慣，而得到的自由，是我一直想追求但不得其法的目標，所以我發現在這一部分，我還有更多可以去進步，去思考的空間，也是我在反思中會說自己也是其中一員的原因。

老師：

一、針對你不懂的部分~(兩個部分皆是)

這是要求你把"自記也思考進去"，而不是要駁倒你什麼。因為當你忽略了這一點，下次上課你的思路就要撞牆了！

二、我相信，也非常同意你是有認真對自己進行思考的學生，你寫出來的反思就是鐵証。

所以未認為你應該要將你既有的習慣，掌握得更全面、更深入。(畢竟，下次就要面對，課中的第一次撞牆期)

但是，你所掌握到的精準度，卻不夠。當然我也承認，這是很普遍的問題。

因此我希望你不要只是~掌握到問題的表面~，而要掌握問題核心的原因。所以在反身而成的過程中，切不可已有絲毫含混，可是你就有。

你會如此提問，就證明你並沒有看清楚我的公告，證據：你的閱讀記錄顯示，你壓根沒瞧過教材區理，熊十力的補充。所以你會這樣的問題。(這很有關係喔！想通了你就懂了...再不然，下次上課，等你思路撞牆，你就會知道了)

提示：人必須先認識自己，才能真的認識外在事物！

我：

老師請問你的意思是說，對於經典，因為我有自己的生活經驗，作者也有它的生活經驗，當經典的內容與自己的生命經歷或想法有共鳴時，我就會認同其為經典。但作者想表達的不一定是我領會的，因此經典成為經典，固然是原本內容優異，也有我對它的解釋的因素。

老師請問怎麼樣才算是認識自己？是知道自己在知與不知時該如何行為，並獨立思考不受外在事物影響？還是能不被習慣所桎梏？還是在思考時，都先以自己身為一個人為出發點？還是認清自己在所處社會的文化之下，能夠做甚麼與能夠不做什麼？

老師：

1.是的，不過這是第一層次。請想想"鄧書燕說"，在想想今天人對易經的曲解，然後你應該可以體會到更深一層的意思。

2.反身而誠(認識自己)~只是起點與方向，永遠不會有終點。因為自我意識也會成長！

人所認識到的事物，都並非絕對客觀的，而是~自己所認知到的那項事務~(都是主觀)。

當你理解到此，就請在想想"那要如何確定自己所認識到的 XX，也是別人所認識到 XX 呢"？

我：

就是回到了之前課堂上所說的在一定範圍內的共同主觀所構成的客觀嗎？

那對每個人來說，沒有事物在兩個人眼裡是完全一樣的，但是可以在一定的程度達成共識。

老師那自我意識的意思，應該不只是有[我]這個概念，看到鏡子中的自己知道那是[我]而已吧？我以往對自我意識的認知只是這樣，請問你說的自我意識有沒有例子或是更具體的敘述可以讓我更了解它？

老師：

1.但是要與他人達到共識，必須要有相當的基礎。而這個基礎，就是高度的反身而誠。

2.對，真正的自我意識，應該可以讓你徹底掌握自我。

我的例子、我的經驗，未必適用於你。這就像學騎腳踏車一樣，你自己必須去經驗。

而我只能輔佐你，幫助你釐清自己的經驗而已。

因為，只要不違背正本清源的基礎，也不違背人道，都算對。(方法不會只有一種，除非你跑錯方向了...)

例如：

a.以往的課堂上，做過實驗，當我聽到你學長喜歡的音樂，就能說出他是怎樣的人，且講出他過往的經歷(這是他個人的黑歷史，所以我只能尊重個人隱私)。

b.我的老師，可以從看一個人寫出來的字，就說出他的健康狀況，且與健檢報告無異。

師生兩人的表現全然不同，但都是對的，也都是高度反身而誠後的表現。

但是以上兩點，對你有點遙遠了！請你先務求徹底掌握自己再說吧！（先自我記錄到很詳實，並且自我分析到很徹底）

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	1:10~3:00
上課地點	6203
記錄者	盧仕鈞

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？

我認為這兩者是不同的，課堂日誌與上課筆記只需要詳實記錄上課內容與過程，而課堂反思日誌要的不止是這些。課堂反思日誌除了詳實記錄上課內容之外，還要將自己課堂上或課後思考的歷程，以及心中所思所感，以及新的體悟心得都記錄上去。我認為課堂日誌及上課筆記只是一種記錄，而反思則是經過思考消化後，自身提升進步的見證。

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）

今天上課一開始老師就在講解讀文言文經典的方式，那時我正在抄筆記。老師提到四點：一、字詞符合說文解字及其延伸意義。二、字詞義符合該經典中心思想。三、不可斷章取義。肆、十三經皆可互訓。這四點令我對讀文言文的方法有了新的認識。不同於以往不是看注釋，就是憑感覺把意義套在有疑惑的字上，這一種讀文言文的方式明顯更有系統，也更嚴謹正確，這令我聯想到上一次反思老師問的題目，經典被後人誤解的相關問題。我想，若是讀者在讀經典時，都以如此嚴謹的態度讀經典，那麼或許如今就不會有那麼多經典被曲解其義了。而且在聽到十三經可以互訓時，更是覺得很帥，可以用一種解釋就讀通十三經。

然後再講禮記學記。這一段文字是在講「學」的方法。我認為這其中想表達的意思有幾點。一是要懂得自主學習，有資源有可以學的東西在那，就要自發地去學，要不然你不會知道那道理在說什麼。二是無論是「教」還是「學」，都是找出自己的不足，自己的弱點，然後才能克服它們，提升自己。

再來是孝順的意思。在此之前，我一直認為孝順就是對父母長輩態度好，替他們分憂並順從他們，若是有不合理的要求行為時也應該歸勸他們。但今天老師說的則不一樣。孝，上老下子，有傳承的意思。夫孝者，善繼人之志，善述人之事。善者，可欲之謂善。這完全顛覆了我對孝的定義。不過想了一下，好像這樣解釋孝，會更宏觀，不那麼狹隘。

然後，老師又分析「批判」和「批評」的不同給我們看。批評，是符合自己價值觀的就是好，不符合就是壞。而批判則是站在對方的立場，以對方的身份、位置為準，只要對方盡了他的義務，那便是好。這樣的分別，一開始我並沒有意識到，我只有想到說批判應該是有判斷的意義在，沒有想到這麼深入與不同的差別。

還有提到「美」。充實之謂美，美而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神。「美」上羊下大，羊的用途很多，很充實。這一連串的推理令我聯想到第一堂課老師說的神的定義。突然

間我的思路就暢通了！有一種原來如此的感覺。我對美和神的印象也更深刻了。

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

對於禮記學記中描述的學習方式，我覺得很感同身受。教學相長，一直是個很長聽到的名詞，但它不同於現今的填鴨式教育，是個更符合教育，與學習意義的學習方式。

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？

為什麼我會覺得禮記學記中的學習方式很感同身受呢？

有什麼例子可以將孝的意義表達出來？

我是如何使用禮記學記得方式學習？

我還想說的是……

經過課堂後與老師的討論，我對自我意識的概念有更清楚的認識，原來他是一個流動、一直在變的概念，它還包括了自己對外物的認知，因此認識自我同時也是一個認識世界的開始，也是一個沒有終點的旅程。

討論與回復：

老師：

經過課堂後與老師的討論，我對自我意識的概念有更清楚的認識，原來他是一個流動、一直在變的概念，它還包括了自己對外物的認知，因此認識自我同時也是一個認識世界的開始，也是一個沒有終點的旅程。**學有自得，加分**

1次。但請你分辨一下「觀念 (idea)」與「概念 (concept)」，這樣你會思考得比較清楚。

我：

我認為概念是因生活經驗累積而對事物形成的一種認知，而觀念則還具有自己對事物的看法與想法。

老師：

觀念~來自感官觀察事物的具體印象。

概念~針對觀念做抽象思維之後，所得到更具普遍性、更概然，但卻較為不精準的印象。

所以直接來自感官的就是觀念；比較抽象的是概念。

這樣懂了吧？

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	2014/10/20		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

「卦者，時也。爻者，效也。」「卦」是情況、局勢的意思。「爻」是一卦中陰或陽的作為。我認為跟以往我對卦意義的認知，現在「局勢、情況、」的意思會更合理。

再來老師說，現今學者、學生的通病是惡莫大於俗，俗莫偷於膚淺。老師舉了個例子說：一個候選人提出很全面的政見，但是民眾卻說：「太複雜了，可不可以講簡單一點？」其實，並不能把所有責任都歸於政府身上，如果民眾本身不用功，那自然無法有效地參與民主政治。我那時就想到，常常我有看到很多關於醫療糾紛的新聞，很多時候也都是家屬看事情流于表面，抓著一個結果不放，也不去思考，或是拒絕思考造成結果背後的因素，一味的將責任怪在醫生和醫院上。這是一個我認為可以在更深入思索的問題。

接下來是這節課探討最多的問題，那就是「無極而太極」。最先講無的意義。「無」代表在人的認知之外，就是連認知的起點都還沒有的狀態。老師舉了個「想像一個有顏色沒形狀的東西」，那就是無。然後講太極。任何事物都是太極。而易被觀察到的是陽，不易被觀察到的是陰。只要我們對一事物有了認知，那就是太極。而無極是依附于太極存在的形容詞。「無方所，無形狀」是無極的意義。一開始，「無極」真的很難懂，我想了很久還是不了解。一直認為無極是太極前的一個階段。不過課堂上討論了一下，並努力將無極當做形容詞後，我對無極的認知變成表達太極是有很多可能，沒有一定限制的。但是，這又讓我疑惑，我們感知到事物時，無極已經變成太極了，那難道無極我們無法感受到？但是又是開始認知之後無極才變成太極那又是怎麼回事？再繼續思考以及討論之後，我才了解，無極的意義是要以人的認知的極限才能表達的。同樣要以「人」為本，無極代表說在認知極限之內的太極有著各種可能。而按照老師之後對無極的解釋，又可以說，無極是「形容思維過程中不清楚的狀態」，它只是一個對太極的形容，實際上不存在，因為當我們一意識到它，就立刻變太極，開始陰陽分明。

最後提到「八卦定吉凶，吉凶生大業」「吉」是恰當的作為；「凶」是不恰當的作為。以及以「咸」卦為例講解其六爻：初六、六二、九三、九四、九五、上六各爻的命名。

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

對於無極、太極與無的討論，是印象很深刻的議題，因為真的難懂。

而對於八卦定吉凶這句話也印象深刻。

將心比心是基於高度的認識自己，才可以同理他人。

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？

八卦定吉凶，根據字面上的意思是：八種情況、局勢，可以決定恰當的作為與不恰當的作為，而陰爻陽爻是不易被察覺與易被察覺的作為。因此八卦每一卦都可以依自身狀況表現出當前的局勢以及恰當不恰當作為與易和不易被察覺的作為？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何解決？

對提出的問題，我認為透過更扎實反身而誠的功夫與繼續認識自己提升自我意識，就可以逐漸掌握。

我還想說的是……

在上次看完一個老師推薦的反思後，我在上課時開始會將靈光一現的想法記錄下來，以便於我寫反思時再次回憶，我發現這個方法真的很好用。

在訓練了幾周之後，對於以「人」為本的概念，有更多的認識，站在自己的角度思考，先了解自己，才有辦法認識外在的事物。其中對於自己認知的過程與思路更是要盡力求每一步都有辦法自我分析出原因。

老師回復：

八卦定吉凶，根據字面上的意思是：八種情況、局勢，可以決定恰當的作為與不恰當的作為，而陰爻陽爻是不易被察覺與易被察覺的作為。因此八卦每一卦都可以依自身狀況表現出當前的局勢以及恰當不恰當作為與易和不易被察覺的作為？是的，但請注意，八經卦是「八『類』基本的情況」。而 64 卦是 64『類』情況。就如同你們的生物分類（界門綱目科屬種）一樣。

在訓練了幾周之後，對於以「人」為本的概念，有更多的認識，站在自己的角度思考，先了解自己，才有辦法認識外在的事物。其中對於自己認知的過程與思路更是要盡力求每一步都有辦法自我分析出原因。對好好努力，以後解卦才會解得很順

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	2014/10/27		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	2306		
記錄者	盧仕鈞		

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）

今天的課程接續星期六加課的內容。

一開始老師告訴我們「步步是實，盈科而進」和「動必以漸，積厚有功」以及進步的方法「自我展現，發生問題，自我修正」此一循環。我認為這就是在告訴我們踏實嚴謹的檢視自己，並將自己的自得之學，建立在一個穩固基礎上的方法。回想以往國中考高中、高中考大學，我便是本著一步一腳印的態度進行學習，都有不錯的成果，因此我十分認同。

接著老師開始介紹卦的結構。

首先，「六爻」是每類情況的六個階段，每卦皆由古人觀象，得意，類情而來。我認為其中這些步驟要特別注意都是「以人為本，以自己為本」來看才合理。

然後每卦上三爻是上卦（外卦）下三爻是下卦（內卦）。上卦代表：上體、末、他人、外在環境、客觀條件、悔（自己無法掌握）下卦代表：下體、本、自己、內在環境、主觀條件、貞（自己可以掌握）

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

之後開始介紹六爻獨立來看的結構介紹。

若以社會的觀點來看，初爻：黎民百姓、二爻：知識份子或民間意見領袖、三爻：即將做官或想要做官、四爻：政府體系、官僚階級或為官者、五爻：君王或最有權力者、上爻：退位之君。

接下來是分析爻的十個重點。

一、 位：陽居陽位陰居陰位謂之得位

二、 中：上下卦兩者中間之爻稱中位爻，居于此兩位者謂之得中。

三、 應：上下卦各爻順序相應之位置恰好一陰一陽謂之得應（代表有人相與呼應，反之則為孤獨）。

四、 承：各爻向上的關係，除上爻之外每爻皆有上承之爻。

五、 乘：各爻向下的關係，除初爻之外每爻皆有下乘之爻。

六、 比：爻與上下兩爻的關係。除上爻無上比、初爻無下比，其餘皆有上下比。

七、 綜：一卦持久之後的情形。（物極必反）（將原卦倒轉）

八、 錯：本卦處理失當的情形。

老師在課堂上以晉卦為例介紹晉卦的綜卦以及錯卦。一開始我對於綜卦以及錯卦在解釋上的意義感覺很類似後來跟老師討論後，才知道他們有點像但是當自己在解卦時就能知道他們是不一樣的。一個是處理失當，一個則是過猶不及。兩者不太一樣。

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）

為什麼我會認為錯綜兩卦很相似，感覺他們容易混淆呢？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

對於第一個問題我認為更進一步的加深對自我的認識，便能了解。我是因為，錯卦的意義是本卦處理失當的情形，而我把綜卦中過猶不及的意義跟處理不當的情形連結在一起但當更掌握自己之後應該就可以根據情況作出正確的判斷，而這一切都跟基於反身而誠的程度。

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）

我認為自己在思考的時候，很容易聯想到相關的事物，而在這一個反思問題，我便更認識了自己將兩件事物很快連結在一起的能力。

我還想說的是……

這幾天我有了新的體驗，我開始意識到日常生活中每件事都可以反身而誠，而之前我都自我設限讓可以反身而誠的部分變得很小。如今我會有意識地開始訓練自己在聽到音樂、吃到食物、看到景色時分析自己的感受和心中廉潔到的事物。

老師回復：

這幾天我有了新的體驗，我開始意識到日常生活中每件事都可以反身而誠，而之前我都自我設限讓可以反身而誠的部分變得很小。如今我會有意識地開始訓練自己在聽到音樂、吃到食物、看到景色時分析自己的感受和心中廉潔到的事物。然後再請進一步諄問自己，會有這種感受的原因，這樣才算是反身而誠，也才能掌握到自己感受、思考、言行的核心原因。

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	11/3		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

老師今天上課一開始跟以往一樣，先就我們上星期的反思開始講解。其中講到一個選擇的問題。這令我聯想到暑假時我要做出決定，到底是要去香港讀書還是留在台灣，甚至我也可以先去香港讀一年然後看看情況再決定是否要回台灣。但是那個時候我陷入標準自欺欺人的情況，我母親希望我去香港，但我因為不想離開家而一直以醫學是我的興趣（這也是事實）為由而說不出另一個更具有說服力的原因。我也拒絕思考我去那邊讀書會有何其多的資源與比賽（在這方面的資訊我從今年初開始便做足了功課）可以讓我發揮我對商業的興趣與對於行銷管理等一些學生企劃的挑戰欲。我也拒絕想像我若去香港未來可能過的生活。而這些就只因為不敢面對與一個不好意思說出口的原因而讓我現今感到遺憾後悔。自欺欺人與不對自己誠實的惡果我在幾個月後的最近便嚐到了。

但根據這幾星期學到的東西，我認為我現在可以做的事，就是把握好我現今可以掌握的，而不是浪費時間在後悔。要嘛就在爭取一次香港的人學機會，要嘛現在就好好讀完醫學系，之後研究所再往商業發展。畢竟開學至今，我也得到了許多以往沒想過的。最終的決定權還是在我自己手上。

接下來再經過五次熱身之後老師開始教我們反思日誌該如何撰寫。

Reporting	描述事件經過
Responding	敘述心情、判斷、評估
Relating	與經驗連結，解釋動機，可透過一問再問再追問的方式達成。
Resoning	表現高度概念化，深層分析發生原因，將行為轉化成普遍化的理論與實踐。
Reconstructing	將經驗整合獲得結論，針對個人規劃未來行動，修正行為。

老師給我們看了一個學武術的學長的對打反思日誌，內容很長，但我卻印象深刻，學長在日誌中對自我的不足以及心中想法及改進辦法都提出了十分詳實的記錄與具體做法，而最震撼的莫過於

學長對他自己三秒擊倒的敘述及心理活動描寫得非常清楚。再整個過程中，我漸漸了解到一篇真正做到反身而誠的日誌應該具備什麼樣的條件，首先，在心態上便要具有直面自己不足的勇氣，錯誤與不足並不可恥，但是我時常會在某些自己不希望示弱的地方，或自認為擅長的地方，對一些自己不足的點，心中抱持著要私下改進但表面裝出我沒錯或我只是一時大意的樣子。但現在回想起來，每次我心中暗下的要改進的決定，往往隨著事情僥倖沒出紕漏，或是最後結果不錯，而對於自己的不足便也得過且過，自欺欺人，自我感覺良好。如此一來，不足還是不足。再來，我認為怕麻煩、偷懶是一個很大的阻礙。往往不承認錯誤或不面對錯誤，都是因為怕麻煩，覺得浪費時間，因為要修正一個錯誤或不足的習慣往往要耗費許多心力，要不然明知改進會讓自己更好，我又為何不努力面對錯誤然後修正呢？第三、勤勞地思考分析的習慣是決定反身而誠程度一個很重要的因素。以往的日誌中，有些地方其實仍有一些靈感從我腦海中閃過，但有時候我再重新看了一遍我的日誌後，覺得差不多了，該表達的地方都有表達到了，因而放棄了可以更加認識自己，更加誠實面對自己的機會。

我認為很多時候我做人處事，常常都是隨著自己的性子在做出我的行動，時常有「這個時候感覺應該這麼做因此就做了」，而沒有仔細想過我一件行為背後的原因。雖然在一些特定場合重要場合我會注意自己的言行並思考如何會較好但那對我來說是特例而非習慣。因此我希望我能更加覺醒，不止知道自己在做什麼，以及背後的動機原因，還要想更多行為的意義及背後造成的影響。

而我也認為，自欺欺人其實和自我設限，是一體兩面，當一樣任務交給我做時，當處理到八九十分時，我可能因為成果還不錯，自己也有努力了便認為自己盡力了，但實際上我沒有想盡辦法，運用自己能掌握的極限來完成任務。

之後老師開始介紹卜卦十條規則的最後兩條之卦和互卦。

之卦：一卦中選幾爻做陰陽變（由卜卦過程決定）所得新卦為確立占卜過程中之基準點。

互卦：任取某幾爻做爻位的變動或陰陽變（由自然之象決定）。

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、 為什麼很多時候我會不敢承認面對自己的不足，而死鴨子嘴硬或是推脫成大意呢？
- 二、 為何我會想將剖析自己行為背後的動機這項行為變成習慣呢？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

- 一、 我認為這是因為我很無法接受自己的弱點，因此當有人指出或是自己發現後，當下我都會拼命反駁，證明自己其實不是沒有這個能力，只是因為有的沒的各種原因才導致我的錯誤。甚至連自己都會被自己的理由安慰到。我應該要先了解，這些我所不面對不改進的地方可能一次兩次運氣好沒有啥後果，但是不是不報只是時候未到，說不准什麼時候就爆發了，千里之堤，潰於蟻穴，我可不希望未來有什麼重要的事因為自己的不面對不改進所累積下來的眾多不足處給毀了，而這是一個強大的動機可以驅使我行動。而要如何改進，我認為我應該先從接受自己的不足以及錯誤，不把有錯誤及有不足當成是可恥的事開始著手，然後除了反省及想出解決不足及錯誤的方式和如何預防後，還要踏踏實實地去實踐它，才不會讓之前的那麼多淪為空談。

二、我曾經在讀一本書時有讀到一句話「留心你的想法，因為想法會變成話語；留心你的話語，因為話語會變成行動；留心你的行動，因為行動會變成習慣；留心你的習慣，因為習慣會變成個性；留心你的個性，因為個性會決定你的命運」（因為是外文翻譯書所以命運在此的用法可能不太準確）而若我將剖析自己行為背後的動機這項行為變成習慣，一來我便能借由自己的行為認識自己最初的想法，從而達到反身而誠，二來在更加掌握自己後，我做人處事待人接物，便能更加適宜，在與人的交往上也可以更加順利。我認為眼下可以掌握得了的便是每次寫反思日誌時都踏踏實實好好記錄好好寫，並且每日睡前可以將當天做過的事剖析一遍如同「吾日三省吾身」般的審視自己。

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）

有的，我的問題其實就出在死要面子，這也是我平時很不願承認的一個個性，但是在經過認真的思考過在如此以往下去可能的後果，改變便成了當務之急。以往「自以為智」的自我感覺良好也應該要徹底戒除。

我同時也是一個渴望被認同，需要他人掌聲的人，我希望能在各個地方都表現優秀，這也反映到我愛面子的個性上。其實，應該回歸到自我認同與自我認識，當我知道了自己的極限，也就知道了自己的「命」，如此進而能在自己可掌握的地方去做更多地發揮，而不會執著於要事事完美了。

我還想說的是……

這次的反思日誌寫完，有一種不同以往的感覺，是一種充實與更加認識自己的成就感，是從我聽到反身而誠四個字起，首次真正覺得自己開始有在反身而誠。而不再只是似是而非的空談。

我還有一些感受，就是我有時會下意識的自我設限，但是當意識到自己在自我設限時，若是做了反身而誠而成的功夫仔細思考掌握的東西，便能跳脫出來用更宏觀的眼光看事情，我認為這就跟老師在前幾次上課提到過的整體性與相對性思維有很大的關係，就像老師曾畫過一張大太極中有很多小太極，而小太極中又有小太極的圖一般，有時候，我只是自己把自己的眼界關在了一個小太極裡，但其實外面「無」的部分還有很多其他太極是有跨層次的間接聯繫的。而運用整體性與相對性的概念來看問題並了解自己能力極限和掌握的東西，不是只看表面。這樣必能更全面的思考問題。

老師回復：

勤勞地思考分析的習慣是決定反身而誠程度一個很重要的因素。以往的日誌中，有些地方其實仍有一些靈感從我腦海中閃過，但有時候我再重新看了一遍我的日誌後，覺得差不多了，該表達的地方都有表達到了，因而放棄了可以更加認識自己，更加誠實面對自己的機會。**得到思想上的自我澄清，加分 1 次。**

我同時也是一個渴望被認同，需要他人掌聲的人，我希望能在各個地方都表現優秀，這也反映到我愛面子的個性上。依照你上次給我聽得那幾十秒的曲子，我認為你更需要的是「分享」、「傾吐」與「對話」的對象，因為你會認為經由更深層的了解，才能得到更有意義、更真誠的認同，對吧？具體一點來說，其實你需要的不僅僅是被認同，還有分享。同時，你更可以接受真誠的批判，或相互砥礪，來達到共榮的認同感，你認為呢？**（若我說錯，請不吝指正）**

這次的反思日誌寫完，有一種不同以往的感覺，是一種充實與更加認識自己的成就感，...只有這種成就感，才能幫你腳踏實地的邁向你想要的目標。

就像老師曾畫過一張大太極中有很多小太極，而小太極中又有小太極的圖一般，有時候，我只是自己把自己的眼界關在了一個小太極裡，但其實外面「無」的部分還有很多其他太極是有跨層次的間接聯繫的。而運用整體性與相對性的概念來看問題並了解自己能力極限和掌握的東西，不是只看表面。這樣必能更全面的思考問題。**學有自得，加分 1 次。**

我：

我認為目前我是需要有可以讓我敞開心胸將很多心理想法分享並給予我建議與討論的人，而需要掌聲，其實不只是認同感，更主要的原因是，當我獲得掌聲與稱讚時，我會有一種異常充實的成就感，就像我做出的成果獲得種人肯定。對這種成就感上癮的我會驅使我一直去尋求更多掌聲。為什麼我會如此執著他人稱讚與他人眼光呢？我認為是因為當我獲得他人稱讚時，那些肯定我的人便能成為我分享心中想法的對象。

老師：

建議你再進一步想想，當你有那種成就感時，心是如何被引動的？或者是被什麼引動的？

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	2014/11/10		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

自我價值：

老師就上次反思中自我價值的問題進行討論。展現自我價值，經得起考驗的自我肯定要經過自我否定後，才能建立新的自我肯定，而踏實自我肯定才有辦法心安理得。在老師講這些之前，我其實當天早上才在想這個問題。因為恰逢火影忍者完結因此我重頭再看一次。而一開始的故事，花很多的篇幅，在講述許多角色獲得認同與追尋價值的故事。其中主角因為父母傷亡，且體內被封印怪物，因此受到周圍的人討厭，但是他一直堅信著自我價值，相信自己，肯定自己，而很正面積極的活著。當我看到他的態度時，我產生了共鳴。因為以往的我常常擔心他人對我的看法，因此我對我講出來的話，做出的事，往往都會思考其會造成的後果與會有什麼影響，好像我是因他人的看法活著，這樣真的很累，也常常讓我很緊繃。所以我看到主角的心態時，我就開始思考自我價值的問題。一開始我認為，人活著就會與他人產生聯繫，而他人的看法，塑造了我。但是在看到主角的經歷，與不想再活得那麼辛苦的原因，我想，人生而世上，必然不可能使大家都喜歡我，一定會有一些人是與我合不來，或討厭我的。而他人對我的想法看法，這些是我無法掌握的，我能夠掌握的，只有自己。我若自己都不肯定，相信自我的價值，那麼還有誰會認同我呢？我認為這跟「人必自重而後人重之」的概念有相似之處。我儘我所能，將自己所能掌握的地方做到最好，往自己的極限擴展。在做判斷前，也以自己為本，先思考能掌握與不能掌握的。不能掌握的就不要去過度擔心，在努力做到好後，接受，並承擔後果。當我的所作所為都盡力了，自己不感到後悔，這樣便足夠了。自己的價值是自己決定的，我所體驗到的世界也是屬於自己的。而且想到老師上堂課說的真正的盡力後，我想到，我的努力程度根本沒有到那樣，明明就還有很多可以再改進的，我憑什麼在那邊擔心他人眼光呢？先做到真正的盡力吧。

反身而誠：

老師講到「恥」是知不足的意思。感到羞恥，並面對自己的羞恥是一件好事。起碼開始面對了。常常我們不敢面對自己的不足都是因為恐懼。但唯有面對自己的恐懼，才能展現自己的勇敢。其實很多時候，人生中遇到的很多問題，解答的鑰匙都在於自己，端看自己願不願意去往自己不足的地方挖掘尋找。我想，自得之學的意思就是這樣吧！每個人遇到的問題都是每個人的，因此自己的問題也只有自己可以給自己解答，這才是最適合自己的。而老師說「萬物皆備於我矣，反身而誠，樂莫大焉。強恕而行，求仁莫近」這說明了只要確實反身而誠，我便能在一次又一次的經驗中，提

升自己，領略更多自得之學。

立場：

老師提到，同樣一件事，在不同人的眼光來看，會有不同的立場。我認為我在思考一件事情時，我也應該先弄清楚自己的立場，就像是先找出自己立基於哪一個層次的太極，並先想清楚其中的陰和陽，如此，才不會在往目標前行時迷失了方向。而思考與自己對立或不同的立場，也可以讓自己更加了解他人可能的想法，去掌握到自己立基之外，其他層次的太極，這個應該就是，整體性思維的運用吧。

根據事實，任何一卦皆可一再錯綜之互，可推導出除前之外的 62 卦。乾坤是各爻的原則，例：任何有九二爻的卦，都可參照乾卦的九二爻。

中國其實是一個進步史觀的國家，而這一點可以從每一朝代都重新註經看出來。

- 一、言生於象，故可尋言以觀象；象生於意，故可尋象以觀意。
- 二、以同相類，以異相明。
- 三、知其異乃可統其同。

我認為在認識一類型的事物時，用以同相類，以異相明，的方式可以很快幫助我認識一件事。在我自己的學習經驗中，我常常會用這種方式去學習，而這方式是統整學習成果我很喜歡的方式，而用相異的事物比較更可以讓同類型的東西更加分明，果真「知其異乃可統其同」啊！

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）

反身而誠與自得之學的關係？

如何決定自己的立場使自己可以穩定的往目標前行？

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，其實答案都自己身上，只是很多時候因為不敢面對，懶得思考，等諸多原因而一直想請別人告訴自己。但這種方式得來的答案，是基於別人生命經歷而得來的，並不適用於自己，因此自己還是會再度生起同樣的疑惑。而透過反身而誠，勇於面對自己塵封的瘡疤，便會發現我想要的東西就藏在瘡疤之下，如此得到的答案便是自得之學。透過反身而誠得來的自得之學是經得起考驗的，並且可以透過自己原先構築出的自得之學，益發的發覺自己認識自己。反求諸己，將自己剖析，認識每一個勾動的心念，便可以發掘自己藏在每一個意識下真正想表達的東西。

二、我認為，如何決定自己的立場，其實本源於認識自己。就像修這門課遇到的很多問題一樣，立場選擇的精准度要看自己對「這件事與自己」反身而誠的地步，越是認識自己越能夠知道自己想要的是什麼，並且要勇於面對自己的「恥」不要因為姦懶貨自欺欺人的壞習慣，而讓自己偏離自己所想要的道路，最終步向自我毀滅。

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）

有的，說實話，之前我對自得之學的意義，一直有些懵懵懂懂，但隨著一次又一次的反思練習，我對自得之學有了更多的認識，我認為其實日常生活中很多微小的生活經驗，例如發現用怎樣的

比例沖泡咖啡會比較好喝，用什麼樣的方法摺衣服比較快，剝蝦殼比較利落等等這些生活上自我發現的小事情都是自得隻學，而當我在思考一些問題，若是自己想通了，了解了，有一種恍然大悟的感覺，那麼就是一種思想上的澄清，這也是自得之學。而這些要不淪為自欺欺人，那麼就要誠實的面對自己，或許像沖的咖啡好不好喝這種事，自己的感覺很明顯，因此不容易自欺欺人，但牽涉到更廣泛的事情，或自我思想上的東西，就會因為各種原因而下意識地欺騙自己，短視的希望事情能夠快速簡單的解決。因此要有更多生活上的體悟，自我的覺醒，還是要從踏實的反身而誠做起。

我用了幾個例子來思考我在事件當中所處的立場，例如面對餿水油事件身為一個消費者，要如何自處。我認為身為消費者，最先注重的就是商品的安全與價格，而當一個商品的安全問題有這麼大的漏洞時，我就不會想再去購買了，但我緊接著聯想到，我會如此思考是因為我的立場還包含我家的經濟狀況是還可以的，若是生在一個貧困的家庭那麼，或許就由不得我那麼選擇了，因此我認識到，立場的選擇與決定，也是一件要經過謹慎思考才不會偏離的事。

我還想說的是……

在目前得生活上，我開始運用將一件事分析成可掌握與不可掌握的部分來思考應對與解決問題的方法，例如與班上同學相處，與家人相處與朋友相處。等事情。當我分析完決定好該怎麼做之後，我便不去擔心不可掌握的部分會如何發展，而是將精力放在可掌握的點上，去做更多的努力，雖然到目前為止，我還是會有點在意不在我控制力之內的是，但是當我把上述的方法當作一個燈塔，時時提醒自己，那我就有所依規，不再出現無所適從的感覺，我真切感受到我自己的進步。我認為易經這門課教的不止是易經與讀易經的方法

學有自得且得到思想上的自我澄清，加分2次。建議你在反身而誠的過程中，再一次檢視自己，看看自己是否能「群自己的多重身分」，因為這樣才可以幫你將反身而誠落實的更深層。更是在讓我們學習如何用自己天生便具備的思考與反省能力去面對世界，訓練我成為一個人生清楚，目標明確，有解決事情能力，而非行尸走肉渾渾噩噩的一個人。

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	11/17		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

孔子對女性的尊重：

「唯小人與女子難養也」老實說這句話我小時候一直以為是在說女子跟小人一樣難搞，結合中國古時候重男輕女的印象，因而認為有點在歧視女性。但在某時候（忘記了）有一個老師將這句話的整句原文跟我解釋「唯小人與女子難養也，近則不遜，遠則怨」結合上下句我才了解孔子不是在歧視女性，反而持一種尊重的態度。但是隨著時間的過去，加上日常生活中周遭人們使用這句話都只引用上半句，且都是使用錯誤的意思，將其用在形容女生難搞的情況，因此我對此句原文的真實意義的印象也逐漸消退，要不是今天老師又重新喚起我的回憶，並重新解說了一遍，那我一時也會想不起來原本的意思。但是在這邊我想到了一個問題，若是周遭的人們都使用錯誤的用法，那只有我一個人是用正確的用法時，我跟其他人都溝通會變得有障礙。但我轉念一想剛開始上易經課時，老師講過，因為上的是學術的課因此用字遣詞要十分嚴謹，但是在一般日常生活是可以活潑一點，一般開玩笑時，是可以寬鬆一點。我才釋然。我又想到，這其實就是立場選擇，也是群自己的實例。當我了解自己在什麼時候，該將自己的角色偏重時，這個問題便不存在了，當身為一名學習學術的學生時，務必做到嚴謹，實事求是，但當身為一個朋友在開玩笑聊天打屁時，可以自由點運用。

反身而誠：

老師說，當面對自己的問題時，其實問題就已經解決一半了，剩下的一半是要找出處理問題的方法。這幾周的時間中，我漸漸體會到這句話的意義。就像上次上課時老師所說：『直面自己的恐懼，就是最大的勇敢』，直面恐懼，往往也是直面自己問題的真正核心。像是以往國中在唸書時，有時會覺得成績怎麼沒辦法百尺竿頭更進一步，怎麼樣都拼不掉第一名，因此檢視自己的讀書方式。當時我花很多時間在思考自己的讀書方式，但我始終下意識回避掉我會把一些超出當時課綱範圍的內容，因為我認為那樣很麻煩，而且又不會考。但是有一次我心血來潮，打算把與課綱有關更艱深的內容讀起來後，我之後的成績更加進步了，但這之中我很多次有想到花工夫這樣做，但是大多都我忽略掉。但當我面對了這個我想忽略掉的事後，我便很快的解決了問題。

卜卦三原則：

- 一、 不決卜：當人已經將自己能掌握的都做到最好，無法以理性來下判斷時，才可占卜。
- 二、 不戲卜：同一問題，短時間內不可一占再占。
- 三、 不疑卜：不論占得何卦，絕不可懷疑占卜的結果。

卜卦方式：

- 一、 從五十個棋子中先取一個
- 二、 分成兩堆在各取一個
- 三、 各兩堆在各分成四個四個一堆，並把多餘的捨掉（1~4 個）
- 四、 數出總共有幾個四堆（只有 6、7、8、9 四種結果）
- 五、 重複步驟二到步驟四（總共 6 次）
- 六、 從下到上畫出卦（6 老陰、7 少陰、8 少陽、9 老陽）其中少陰是陽、少陽是陰（奇陽偶陰）
- 七、 6、9 要變爻

變占法則：

- 一、 若無變爻，則以本卦卦辭為占。（此時處於一整掛的情境）
- 二、 若全為變爻，則以之卦卦辭為占。（若之卦為乾掛或坤卦，則以用九用六為占）
- 三、 若有一變爻，以變爻爻詞為占。（此時處於該卦中變爻的那個階段）
- 四、 若有兩變爻，則以本卦兩變爻之爻辭為占。但以上位爻之爻辭為主，下位爻之爻辭為輔。
- 五、 若有三變爻，則以本卦與之卦之卦辭為占。（此時處於兩掛相雜的情境）
- 六、 若有四變爻，則以之卦兩不變爻為占，但以下位爻辭為主，上位爻之爻辭為輔。
- 七、 若有五變爻，則以之卦不變爻為占，此時處於本卦到之卦的最後階段，故以之卦不變爻為占。

自然之相解卦法：

以謙卦為例。上地下山。我將自身處於上地下山的情境中。地是腳踩的地方，而腳踩的地方在山上，代表我是在高地上。在高山高地上我會有什麼感覺呢？我想到高處不勝寒。然後有人說會小天下，也會覺得自己渺小，然後老師提醒我們站在山上往下看會看到山谷，我就聯想到虛懷若谷，接著就想到謙虛，所以此卦是謙卦。

我在自然之相法解卦時不能有那麼多的聯想也不能很順利的以自己為本的將自己帶入自然之象，但是在老師以謙卦為例引導我們體會自然之相解卦法的過程時，我大概有點體會到自然之相解卦法的感覺。不過我也更真切地感覺到我對於大自然感受的不足。

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）

如何增進我認識這個世界的程度，讓自己在練習自然卦象解卦法時走在對的方向？

如何分析自己的想法，並細緻到起心動念的原因都被分析出來？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

我認為我可以開始更加留心我平日感受的世界，對於各個自然之象，多去思考自己在面對或是身處該自然之象中時，我所體會到的感覺、感受並聯想到什麼。例如當一陣涼風吹來時，我感受到涼意、蕭瑟、舒暢，身在雨中時感到寒冷、濕黏等感覺。盡力分析自己的感覺，或人文、或感官感覺或情緒。透過反身而誠更加地認識自己，運用從第一堂課到現在上課所教過的東西，讓自己更加的誠實面對並清楚找出自己心中的想法。

我認為，這就要透過不斷地追問自己，當我感受到一種情緒，找出背後的情感，在找出使情感產生的原因，再問自己，此一事情令我想到什麼，聯想到何事，尋找其共通點，運用以同相類，以異相明的方式，更加分清各個聯想到的事情，與自己的感受。

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）

有的，我又找到了一個可以進步改進的大方向可以讓自己在日常生活中，隨時隨地地認識自我，雖然目前我的功力還十分低微，但我相信我持之以恆並一步一步遵循反身而誠的方式，我必然可以更進一步的認識自己。發現問題，面對問題，我已經解決了大半的問題。

而運用以往學過的事物，讓我自己意識到，我不是讓東西學過就忘了，而是有將其變成構築我更多自得之學工具。這也讓我更加肯定自己，因為將所學運用，有一種充實感，這就是我自得的東西。

我還想說的是……

在看完了盧良菊學姊的反思以及老師對他的回復後，我有很大的觸動。學姊的狀況讓我想到了自己的情況，時常會因為他人的稱讚而開心；指責評論而難過；無法忍受被誤解；十分在意自己的形象。為何我會在意這些事，我想是因為我希望能夠不被討厭，因為被別人討厭始終是一件不舒服的事情。而我又恐懼被一個人討厭後，那個人對我的負面評價會傳開。影響大家對我的看法。這是一個一直困擾著我的問題，因為我很清楚我不可能是個全能的人，待人接物、處理事情有時一定會犯些錯。而那些錯就會導致上述的事情發生。也因此讓我平時與他人交際，處理事情時，會過度謹慎、想太多、時常打聽自己在同學中的形象、看法如何（同學們茶餘飯後閒聊的八卦也是），讓自己很累很痛苦。其實我一直都知道不被任何人討厭是不可能的事，我所期望的無缺點完美形象也是不可能的，但我一直都在催眠自己說是有可能的，而往一個錯誤的方向前進：儘量讓自己脫離人群，因為交際圈小、接觸的人少就不容易犯錯，就算犯錯也沒有那麼多人知道，如此就越接近「無負面形象」與「無負面評價」。（我總算知道自欺欺人會走向自我毀滅的意思了，幸好為時未晚）在我把我上述內心恐懼的根源打出來後的現在，我突然看出了我的問題，與解決辦法。既然我很清楚上述的事是不可能達成的，那麼我就不應該再往錯誤的方向努力，繼續下去只是一種自欺欺人、逃避現實的做法而已。我清楚我自己，我雖不算是交友滿天下，但知心朋友卻有四、五個，平時關係不錯的朋友也有不少，但他們也都包容我很多的失誤和缺點，並沒有如同我想的那樣淒慘，熟悉我的人，也認為我是個好朋友。我其實一直都困在自己給自己建造的牢籠，過度的擔心沒有發生的事，就無根據的想像最糟糕的情況直到自己嚇到。前幾天當我跟一名朋友討論這個問題時，他告訴我說：「到了醫學院，相信大家都是有腦的，都俱有自己的判斷能力，若是真的有人還不認識你便根據一兩個人的看法或是無憑無據的八卦，便厭惡你，那麼這種人何需理會？你自己客觀來想也不會想在乎他們吧，那為何換你自己時你要在乎呢？」他的話讓我深思了很久，我心裡也認同這句話，而看到了老師說的：『「德不孤，必有鄰」，所以當你展現出自己的價值時，根本無需擔心沒人欣賞！』我更是感到茅塞頓開。因為立場、喜好、個性的不同，本就不可能讓自己被所有人喜歡，我自己何嘗不是也有不喜歡的人？那我做好自己就夠了，合拍的人自然就會聚在一起，而不和的也無需強求。我做好自己，憑自我的判斷能力決定哪些他人的看法是可以採納反省，哪些是可以不用理會的。我

不需要刻意做到寵辱不驚，對於他人評價完全無感，被稱讚認同可以開心，被批評討厭可以難過，但不要將他人的評價看得比自我反身而成出來的判斷還重。我的人生是我的，我對世界的認知也是我的，因此旁人的看法可以成為我修正檢視自我的一個方式，但絕不可以取代我對自己的判斷、認知、與對自己價值的認同。

老師回復：

我在自然之相法解卦時不能有那麼多的聯想也不能很順利的以自己為本的將自己帶入自然之象，但是在老師以謙卦為例引導我們體會自然之相解卦法的過程時，我大概有點體會到自然之相解卦法的感覺。這種解卦方式，跟聯想的關係比較少，跟你是否能掌握住自己最原始、最純真的感覺，比較有關係。因為你可以透過很多工具來聯想大自然，但是你只能靠自己來掌握自己。

其實我一直都知道不被任何人討厭是不可能的事，我所期望的無缺點完美形象也是不可能的，但我一直都在催眠自己說是有可能的，而往一個錯誤的方向前進：儘量讓自己脫離人群，因為交際圈小、接觸的人少就不容易犯錯，就算犯錯也沒有那麼多人知道，如此就越接近「無負面形象」與「無負面評價」。（我總算知道自欺欺人會走向自我毀滅的意思了，幸好為時未晚）在我把我上述內心恐懼的根源打出來後的現在，我突然看出了我的問題，與解決辦法。得到思想上的自我澄清，加分 1 次。既然你能講到這裡，你應該就能確定，以前的你，根本不是真的明白這個道理。直到你現在寫出來了，你才算真的懂了。

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	11/24		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

過程大於結果：

老師舉了台灣選舉的例子，說明過程是大於結果的。如今台灣的選舉一直重複錯誤的結果，卻期待正確的結果。我認為過程大於結果是一種很重要的態度。以前，我看過兩本書，一本是秘密（書名就是秘密）、一本是深夜加油站遇見蘇格拉底。在看完這兩本書後，我認識了過程重於結果的思想。他們都在說明，唯有把全數的注意力專注在當下正在做的事，與過程才有辦法去期待所期望的結果，因為結果與過程正是一果一因。沒有好的因哪會有好的果。這也是我在讀書準備基冊學測時抱持的心態。這心態幫助我從恐懼考試結果到變成專注在眼前學習的事物。唯有高品質的過程才有可能有高品質的結果。從對未知的恐懼到對於所學有心安理得的踏實，這是我獲得的成長。

象數介紹：

以卦象爻數象徵萬事萬物的變。

- 一、 孟喜、京房，官方易學，以奇偶八卦象徵自然之物
- 二、 費直，重人文易理
- 三、 黃老道家易學

在課堂上，老師有提到胡適說天人感應是迷信等言論。其實天道天人感應等等都是很科學的東西。天道就是大自然法則，而天人感應就是人們根據大自然的變化而作出相應的行為，例如天冷了就穿厚一點。這就是一種天人感應。與西方不同，在中國，人也屬於天到屬於大自然，將人士與大自然相類比，改善生活，改變自己。同樣與西方不同的是，在易中，注重「生生」因此對於萬事萬物的永續發展的概念，一直都存在，而在西方則因為將人獨立出大自然，自信人類能戰勝大自然，因此對於永續的概念，發展的比中國慢很多。

- 一、 以象數解釋文本
- 二、 以卦氣解釋易的原理
- 三、 以易闡釋各種陰陽災變

老師有提到，從小推斷到大較不準確，但是若是從大推到小，那就準確多了，而卦氣說就有應用到這個。以陰陽災變解釋文本，以互卦解釋自然變化。以氣為本是個很重要的一點，因為它造就了中國一直沿用到後世的世界模型。

後來當卦氣演變成卦變後，當時也確立了以乾坤為父母門戶，以互掛推演十二消息卦。但由於

如此發展下來致使象數易學變得太過龐雜，因此到了王弼時，他便掃除象數，拋棄卦象爻數，直接探討卦爻辭背後的義理。最後到了宋明石，又回到象數不離義理。

感：

才有動于心而已，淺于哀怨。咸，皆也。咸而有心則為感，咸無心之感也。易中之感，即是指人純真直接的心動，這是內心受外物引動的直接心理反應。通變精神在於感。對於感與咸的區別，一開始我並不是很了解，我一直無法想像把所有假設成見情感移除後剩下引動我的是什麼，後來老師舉了一個辣妹走過來那瞬間的栗子，我就有點了解了，就是那一瞬間心被引動了，因此才會發展出更豐富的不同情感和情緒。而之後我又有問老師說，我有很多次經驗是在剛到一個新環境時，遇到很多陌生的人，而我往往在第一眼看到他們時，心中就有對他們個性的大概推測，以及他們是怎麼樣的人。過了一段時間後，與我相熟的朋友竟也跑過來與我說我開始時的直覺很准。不過老師說這不是直覺，這是我第一眼看到人時，我看到的陽比別人多，只不過我自己沒有發現。若是我將我的這個感覺進行分析，找出最初引動我心的點，那就接近感，甚至咸了。

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）

如何進行更深層次的分析，讓我找出我對人第一眼感覺的感，甚至咸？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

我認為我可以將我的感覺記錄下來，並一步步排除個人假設，找出最初引動我心的點，然後在思考那個點會引發我心中哪一部份的共鳴。我目前想得到的，大概就是從第一眼看到人時，身處的環境，人出現時的表情，身體姿勢，服裝，外貌，與旁人講話的樣子，等等，仔細地剖析我對上述各項的感覺。我想，我會出現這種好像『直覺』的判斷，可能是我的潛意識自動地歸納，並作出判斷。而現在，我希望可以把這種能力提升到我可以清楚我為何有這種感覺，而不是再把其歸於直覺。而要達成這點，我也勢必要更加落實反身而誠，清楚自己動心發念的點，並時常練習，才可以「積厚有功」。

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）

我認為可以分成兩部分。

一部份是有的，因為我了解了，我的每一個感覺，其實都其來有自，並不是憑空生出的直覺，而是有些地方引動了我心中的某些部分，那些部分經做深的共鳴以及加入一些個人的假設，才會變成我最終表現出的感覺。

一部份是還沒有的，目前，我才剛剛開始這樣的練習，因此我認為我在這部分只是剛剛起步開始認識自己的感，所以我並不能說我現在就已經認識了，我認為，這是一個無止境的過程，也是一直在流動，變化的，因此沒有終點。我認為，當我真正開始認自己後，我必定會清楚我的進步。

我還想說的是……

昨天晚上，因為每次與母親說話，只要有人有話說，都可以插嘴，常常想表達一句話，講到一半要等好多人中間插話，才能講完，而自己也常常成為母親與妹妹捉弄，開玩笑的對象，因而認為自己不受尊重，有一種說話不被重視的感覺，就算聽我說完回答我的都是嬉笑輕佻。因而與母親產生些衝突與對話。期間一開始我只感到委屈，及一點難過（仔細想過後發現也就是老師聽完歌後下的判斷，就是想要有人可以認真的聽我分享我的生活經驗，與遇到的是，因為我最可以敞開心胸的便是我的家人，但自從高中以後，我便漸漸感受到我的分享越來越不是一回事，常常被忽略或不重視，變成一個茶餘飯後的題材），因而一直與母親強調要尊重我一些，而不是把我當小丑般成為開玩笑的對象。但是母親卻不覺得有什麼問題，他說只是開玩笑，為什麼我要把事情看得那麼嚴重。她也一直不懂我問題的點在哪裡。我一直戴著有點抱怨譴責的心態，在跟搭解釋他的哪些行為會讓我不舒服，但她還是一直都不知道我到底哪裡不舒服。突然，我想起問題的答案其實都在自己，我可以掌握的也只有自己，因此我應該往自己找答案。我發現在我積極解釋我不舒服的點是什麼時，我自己其實已經在分析我會有現在這個狀況的原因，突然我脫口而出的叫了一聲『我懂了！』我一直沒有想過如今我在家中的身份已經不同以往，父母已經是把我當做一個成年人來期待，因而覺得我有很多事應該已經可以自己解決，因此很多時候便將更多的心思處理他們自己的事物，和與正直國三的妹妹身上。但是又因為我畢竟是他們的孩子，因此往往我沒有符合他們心目中大人的期待時，我又會回到小孩的身份接受訓話，我認為是因此，才會讓我有一種不是訓我話就是在尋我開心，兒都不認真看待我想說的事情的感覺。因此我應該認清如今自己在家中身份的轉變，從一個被照顧關心的角色轉為一個開始關心別人照顧別人，可以容忍很多事情的成人角色，而很多玩笑以及我妹妹對我的不尊重也應該要用教導的方式讓他了解那樣是不好的。而對於我話被斷這件事，我也有新的認知。以往我認為，人際交往中，應該要盡可能的讓他人方便，因此我往往在談話被打斷，或是他人做出一些會使我不方便的事，我都抱持著能忍就儘量忍的態度，而有時候真的受不了了就會開始抱怨自己的委屈，而母親就會說我為何要把自己的情緒看那麼重，但是站在我的立場我才覺得奇怪為何我忍讓那麼多好像都變成應該的。在那一剎那，我又再次想到老師說的儒家經典讀不正確便會造成嚴重的後果。經典都是以人為本，但我以往讀經典時都從未把自己考慮進去，更別提以自己為本了，自己都不考慮自己，別人就更不會了！因此我也有了新的體悟，以後再遇到類似情況時，不要再一味的忍讓了，在合理的範圍我有絕對正當的立場捍衛自己的權益，並拒絕無理的要求，不要等到當過度的忍讓成為常態，那麼積習已久，別人對待我的方式也就很難改了。

而在發處理完上述事件後，我回去翻以前的反思，看到以往我對自我意識的疑問，發現我又更了解其義了，很明顯我當時的我考慮問題時常沒有考慮自己，根本沒有意識到自己。難怪會被稱為行尸走肉。

老師回復：

唯有高品質的過程才有可能有高品質的結果。從對未知的恐懼到對於所學有心安理得的踏實，這是我獲得的成長。**學有自得，加分1次。**

才有動于心而已，淺于哀怨。是「淺於怨怒」。

我想，我會出現這種好像『直覺』的判斷，可能是我的潛意識自動地歸納，並作出判斷。而現在，我希望可以把這種能力提升到我可以清楚我為何有這種感覺，而不是再把其歸於直覺。會有這種直覺的人，通常是心思比較細膩的人，只要你好好去認識清楚，自己在這方面的感受與情感，你應該很快就能自己建立起很健全的自我意識。

妹妹對我的不尊重也應該要用教導的方式讓他了解那樣是不好的。這裡只提醒你一點，對於家人，通常需要更多一點的「情」，所以你若是用動之以情的方式去教，應該會比較有效率。

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	12/01		
上課時間	1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		
<p>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）</p>			
<p>課堂開始時，老師先就我們上週的反思進行回復與講解。</p> <p>本心與習心：</p> <p>本心是良知良能，學問之道無他，求其放心而已。是人最本源，也就是最純真的意念。</p> <p>習心是後天習以為常的心態。常常包含了許多平日一些立場，假設，以及自欺欺人的一些扭曲過後的心態。</p> <p>在講解這個時，老師問我們一個問題：對你來說，尊嚴重於生命，還是生命重於尊嚴。有人回答說生命重於尊嚴，結果老師就說，那既然你單挑挑不過我，那我就把你繫上狗鏈，當成寵物牽著到處逛，又或者是將一塊豪華便當丟在地上要你像狗一樣吃。這些都可以讓你活著，但是你卻不能享有尊嚴。結果後來那人就改口說會想要抗爭。尊嚴還是大於生命。從這邊便可以看出來，習心的影響力時常會蒙蔽住本心。因此要透過反身而誠，一步步將自己從習心中解放出來，逐漸靠向本心，如此方能更加認識自己。而在老師問這個問題時，我沒有立刻做出決定，因為我想到了一些很極端的情況就像老師舉得極盡汗辱隻能是的例子般，是我無法接受的。我就算拼上了生命也要爭取尊嚴。在此其實我有一點小小的成就感，因為我知道以往的我會因為心中想著先保有生命才有一切可能，而且常常聽到很多為了生存而不擇手段的例子。不過我此次只讓這個念頭在心中一閃而過，便想到了我必須將很多多餘的立場，以及假設先移除，單單就考慮這一個狀況，並且不是考慮別人以及那些在歷史或是小說中那類為了生存而寧願放棄尊嚴的人，而是就考慮我自己。結果我就很清楚自己無法為了生存而放棄尊嚴。我認為這是我的一點小小的進步。</p> <p>自我肯定：</p> <p>在講解完習心與本心之後，老師開始更深入地講介自我肯定。「內盡於己，外順於道」方能心安理得。而這就構成了堅實自我肯定。老師又舉了個例子，若是 3 點石世界末日到來，那我們在這段時間會想幹嘛。我說我想與父母通個電話，就說說話，並感謝養育之恩。我心中只覺得我並無啥遺憾。因為從幾次前的上的課後，我對於過程重於結果，有更深的體會，我在國中時便已知道了，但是過了高中三年又漸漸遺忘，而且嚴格說來我國中時也沒有很深入的了解，只認為說只要一心一意，專注眼前事，做好眼下該做的，結果自然會好，就算結果不如預期，那也無需遺憾，那是會有一個更適合自己的未來在著我。（以上是國中時一個老師教我的生活態度。）但是如今，經過幾次的反思，以及日常生活中一些事的思考，以及實踐，我發現，只要我真的盡力「內盡於己，外順於</p>			

道」那我便能很坦然的接受結果，而更多的時候是結果符合預期，甚至更好。而後來老師又說的「不敢面對失敗，就是在拒絕使這次的失敗成為下一次的成功之母。」更是讓我對於過程重於結果有更深的印象，因為當第一次失敗了，其過程便也是一個寶貴的經驗，至少讓下一次不會在同樣的地方犯了同樣的錯誤。就像愛迪生發明電燈泡，每一次失敗的材料，都被他當成是成功找到一樣不適合做燈絲的材料。我認為簡單來說，只要事事盡力，便能無悔，只不過是否真的盡力而不是自欺欺人，那便要看自己是否有反身而誠以及是否有衡量自己身處的立場、身份、假設以及前提，而做出最合宜的判斷。而在達成上述這些後，自我肯定便會無比堅實，向老師所說的自由搏擊經驗一般，就算對手比自己強，還是很有信心。

自我提問以及反身而誠：

反身而誠是個動態的事情，一旦落實了，便只有程度上的不同。而且其只是個起點，是沒有終點的。這已經講了很多遍了，而反思寫到現在我也了解了，我現在回去看之前連著三篇在探討自己自我認同以及渴望分享的反思時，便會輕易的看出我對自己反身而誠的方向以及程度，很明顯是一個動態的連續的，是一個永遠處在進行式的功課。

對於有效的自我提問老師則是說，應該要根據立場，前提，來追問原因。我認為這樣是要讓人能夠思考自身立場以及假設前提，並分清楚何者是可以移除掉不需考慮的，何者則是應該納入考量的。

乾卦介紹：

卦辭：元、亨、利、貞。（在介紹這邊時，老師有特別強調文言經典要加上向量，因為是動態的，而且不能斷章取義，很多時候要以整體性思維來讀。）

元：起源本源，孔子之仁，老子之樸。

亨：亨通暢通。

利：分配利益。懂因時制宜。

貞：貞正之道。（在宗教中用利占）

初九：潛龍

九二：見龍

九三：惕龍

九四：躍龍

九五：飛龍

上九：亢龍

龍：深不可測，變化莫測。龍德：剛建中正的本質性。

初九：潛龍勿用。龍德出險，凡事皆不可強出頭。

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）

要如何才能落實「內盡於己，外順於道」，讓自己不後悔？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

我認為這個和之前老師一再強調的群自己很有關聯，讓自己不後悔並非面面俱到，而是在經過

深刻的思考（尤其是立場、前提），朝自己本心所渴望的前進。在一個時間點，心上只能存在一件事，因此很多時候不必讓自己被過多的假設限制住，而是將過多的假設移除，還原出問題真相，讓自己用心真誠的面對自己心上的那件事，並認真地處理好它。我認為如此一來，我便能夠內盡於己，因為如此做法可以讓我對於我處理過程中的優缺點都看清楚，優點下次繼續維持，缺點想辦法改進。每一次的經驗都是一種進步，每一次的努力都有其收穫，那我又何必感到遺憾，後悔呢。

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）

有的，以往很多時候我對於自己是否有進步，其實感覺不太出來，往往都是在經歷某次事件才發現自己又成長了，但這正是動必以漸啊！我認為無論是我想到努力方向還是面對問題，我都是在持續進步中，這次的反思打到現在，我對於以前國中學到的人生態度與現今上課在教授的「內盡於己，外順於道」做了結合，我也更加體會到「道不遠人，遠人非道。」的含義了，這些我獲得的成長，都跟我的生命脫不了關係。這些課堂上的知識，其實都可以運用在我的生活中。

我還想說的是……

在下課與老師的談天中，我知道了原來老師從小便有許多的在大自然中生存的經驗，我認為也是因為老師極其正直的個性原因，以及沒有受到太多現今的教育荼毒，一是對大自然的感受十分深刻，二是對自己的感受也十分真實，不會加以欺騙自己（這或許也跟脾氣火爆不屑欺騙有關）。因此老師反身而誠比我順利很多，也沒有撞那麼多牆（以上純屬推測），也是老師能運用自然卦象解卦法的原因。當然老師的人生是老師的，是不可複製的，因此我雖然很多方面都比不上老師，但是我有自己的人生要創造。這學期的易經課已經引導我找到了方向，而反身而誠以及立場的概念，也讓我解決了很多我遇到的問題。我可以毫不猶豫十分肯定地說，從我開始做到反身而誠後，我的生活就越來越開心舒暢，而這幾個禮拜，更是我上大學後心情最舒暢的幾個禮拜，因為很多問題都一一解決，亦或是不構成我的煩惱。這樣的威力真的很強大。現在我很滿意我的生活，就像打反思和加課雖然很累，但我卻不後悔我選了這堂課一樣。我認為，老師在第一堂課所說的，落實反身而誠的人，終身不太會犯什麼大錯，是非常有道理的。我相信隨著我反身而誠程度的加深，我一定會活得更加自在。

老師回復：

在下課與老師的談天中，我知道了原來老師從小便有許多的在大自然中生存的經驗，我認為也是因為老師極其正直的個性原因，以及沒有受到太多現今的教育荼毒，一是對大自然的感受十分深刻，二是對自己的感受也十分真實，不會加以欺騙自己（這或許也跟脾氣火爆不屑欺騙有關）。這裡有點誤會，對於數學，我就沒有不屑的本錢！我小時候的數學，也必須靠著「義氣&默契」才能過關。（當然，聯考時就只能靠自己硬背、生吞）

現在我很滿意我的生活，就像打反思和加課雖然很累，但我卻不後悔我選了這堂課一樣。我認為，老師在第一堂課所說的，落實反身而誠的人，終身不太會犯什麼大錯，是非常有道理的。

學有自得，加分 1 次。請珍惜你的自得之學，因為這才是你一生最重要的本錢！

我：

這幾天我還有一點新領悟，我自己的狀態會一直改變，有些改變是好的，有些則是過猶不及，但因為我一直在覺察自己的狀態，因此我可以很快的清楚自己應該做何應對，使自己在很多因為不當應對引發的問題前，就先解決了那些問題。這又再次讓我了解時時反身而誠得重要。

在看了一些同學的回復之後，特別是一篇關於立場的回復之後，對於立場這回事，我有一些新的認知。以往我都認為立場只是一不同的情況下加以判斷自身所處的位置，我以為要特別去思考，才能釐清自身的立場。但我發現，其實不需那麼麻煩，當把自己處在一個環境時，心中自然會有一些想法浮現，有時就甚至是一個感覺，就是該或不該這麼做，但是很多時候這些感從何而來，被什麼所引動都沒有去釐清。但是我認為，一旦將自己的感釐清後，自己身處的立場便也會自然被釐清，而分辨立場的轉變，就要將在轉變前轉變後，及轉變刹那的感都釐清，如此本身的立場變化歷程，應該都能看清楚了。

老師：

掌握好你釐清的方法，這對解卦很重要。

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	12/7 12/8		
上課時間	8:10~12:00 1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

有人在上次的反思中提到覺得很多事會令他感到焦躁壓迫，因此老師就這個問題跟我們說了不少東西。回歸到之前提過的一個問題，反思和反省差在哪裡呢？反省只會得到教條式的結論，但是因為反思還有思考並提出解決方式，所以得到的結論可以讓自己解決問題，回到覺得壓迫，「從仁義行，而非行仁義。」就是在說不要把人意當成一個結果，而是一個方式，一個出發點，在反身而誠，寫反思時也應當如此，把群自己，反甚而成當成一種方式，而非結果，最終目的還是在更認識字記，解決問題，並活得更加自在。有人提到這是隨遇而安，因此老師就問我們隨遇而安是什麼意思。我認為隨遇而安就是-內盡於己，外順于道。因為，只要做到這樣，代表已經盡了自己所作的努力，已經盡力了，剩下的就不是自己能掌握的，自然不會感到遺憾悔恨。而如此一來，那麼自然到哪裡都能安了。之後老師再次強調，反身而誠可以建立健康健全的自我意識，不易被他人駁倒，自己本身也不易自我否定，而是可以建立踏實的自我肯定。

大多數的煩躁，憤怒來源于恐懼，利害關係。而這些最本源於人對生死的憂慮。人是有尊嚴的生物，人性本身就會驅使我們追尋有尊嚴的生活，而有些暫時的委曲求全，是為了成就更高的尊嚴，就像老師舉的例子，父母在公司甘願受氣，是為了持續得到穩定的收入，供孩子穩定的環境，以期望其有成就。而住些就必須要靠反身而誠，掌握好自我的立場做好群自己的功夫。如此才能分清自我的前提立場，掌握自我本心而不讓習心蒙蔽雙眼。

在反身而誠時，無論好的還是壞的經驗皆值得分析，因為這些經驗都是構成人生的一部份，也是可以作為檢視自我的一個途徑。

九二：見龍在田，利見大人。

這裡是在說，因為經過初久的小心，謹慎與努力後，龍的已外顯，被世人所見。大人則指的是，與九二相應的九五爻（九二九五相互利見，君王需要民間意見領，或知識份子的支持，而民間意見領袖與知識份子也需要君王的賞識與提拔。），或是有德者、君子，指有地位有影響力的精英階層。

九三：君子終日乾乾，夕惕若，厲無咎。

這一爻處在下卦的最上面，下面又乘初九九二兩陽爻，因此相對來說較危險，下不在田，上不在天，因此不純修下道也不可純修上道。必須更加努力，繼續展現剛建中正的本質性，晚上也警惕自己，如此方可無咎。這一爻處於上下卦的轉變之際，因此極其危險，必須白日努力，晚上警醒，

才可以免除禍患。值得注意的是，三四爻是人位，第三爻尤其是人之正為，而人為，是最需努力的。

九四：或躍在淵，厲無咎。

這一爻比九三更危險，因為，一是因為，躍在空中，沒有腳踏實地，二是就各爻獨立來看，就是伴君如伴虎。近乎尊位，迫乎在下。（已經位及九四，近乎九五至尊，但這需要時機的配合，因此破乎在下。）但為什麼無咎呢？有幾個原因。在船山的注中有提到，志建而慮深，則其躍也，不以躁進為咎。這是因為立足於前三爻及九三的努力之後，就可以衝了，該準備的也已經足夠。加上此時的狀態是，已經從為了小我，進展到了大我（存公心），自己這個小太極包含在大太極中，只要滿足了大太極，小太極自人也滿足了，只是會有偏重上的差異而已。載已滿則大太極的前提下，盡量衝，也不亦有什麼大的差錯。因此無咎。

九五：飛龍在天。利見大人。

此爻的情形是，龍德因九五之位被世人所見，而九五之位也因德而得以發揮其作用，所謂「夫位以德興，德以位敘」便是此意。以至德而處盛位，萬物之觀，不亦宜乎！萬物皆因處此為者，完全展現出自己的本質性，表現出最佳狀態，而受到仰望。此時經歷前四爻的努力，龍德已經成熟，同時也處於最主導的階段。（此一階段與大環境的配合有關）

上九：亢龍有悔。

此階段為物極必反，乾卦之陰，由此展開。乾，純陽而非無陰，坤，純陰而非無陽。盛極必衰。

用九：見群龍無首，吉。

此一乃是說明運用陽的原則，不固守，不特別以哪條龍為首，即是不固守，不為天下失，首要在因時制宜。要因時制宜的來運用所學，會偏重，但不能偏廢，要靈活分辨自我立場，而決定如何運用。

大哉乾元，萬物資始，乃統天。（元）

資：憑藉，依賴。萬物憑藉自身內在剛建中等的本質性而始生、萌芽，進而趨向生生不息。

雲行雨施，品悟流行（亨）

品：眾庶也，眾多的類別，。流形：氣化流形，天地變化的過程。

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），掌握六個爻的時機，因時制宜的運用六龍不同的特性，就猶如掌握上天（自然法則）一般。

乾道變化，各正性命（各自匡正自己的本質性）

性是與生俱來的本質性。而各正性命的是六龍，六龍德的本質性都俱有自我匡正的特性，讓自己朝向正道，往生生發展。

保和太和，乃利貞。（貞）

當乾道各正性命，萬物的發展便可以呈現出最平和最和諧的動態平衡。

首出庶物，萬國咸寧。

咸，皆也，無心之感。

象

天行健，君子以自強不息

一、君子當效法天體運行，剛見，永不懈怠。

二、此為主觀類情

三、象辭，以人所觀察到的自然之象，融入人的主觀類情來解釋。

文言傳：

元者，善之長也。

元：乾元，源頭起點。長：領導，尊長，長進。善：可欲之謂善，中節、恰如其分之意。過，不及皆為惡。

亨者。嘉之會也。

亨：亨通暢達。由乾元發展起來之後，亨通暢達的生生。

嘉：好事（只要是導引向生生的事都是此處嘉的意思，不是只單純看表面的好事。）。會：聚集，匯集。

利者，義之和也。

利：分配。義：羊我，宜也。自我匡正。和：和諧，協調。

貞者，事之幹也。

貞：正而固。正直，廉潔。幹：骨幹，架構，處事的原理原則。

體仁足以長人。

體會，感受情感，順應著各種情感才可以帶領人們發揮自己的本質性。

嘉會足以合禮。

順應之前的體仁後，基本的生存也滿足後，才可以要求品質。（要讓大家都有能力到達某種程度的生活水準，才可以要求要有某種程度的禮）禮：合理的行為。

利物足以和義。

因時制宜的分配，處理事情，保有靈活運用因時制宜的處世態度，才可以，和諧協調的在思考清楚自身所處的立場前提後，以合理的要求自我匡正。

貞固足以幹事。

正直，廉潔，才可以架構出處事的原理原則。

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）

如何因時制宜的靈活處理事情？匡正自己？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

我認為在有些時候，我會自以為因時制宜的為一些事情設想很多情況，當發生狀況A時我該如何應對、當發生狀況B時我又該如何應對。但是往往其結果卻反而不如我以平常心時應對的好。經過思考後，我認為那是因為我自以為的因時制宜，自以為的完備，自以為的準備充分，反而讓自己套上了一個又一個的限制，用過多不必要的假設，前提將自己桎梏在自己自我設限的框架之內。如此一來，我反而無法發揮自己與生俱來便具備的感，並靈活根據瞬息萬變的情勢作出判斷，而是會漏東漏西，或是思考與應對進對方式變得過於僵化。這很明顯就是沒有反身而誠，而讓習心自欺欺人的結果。還不如不想那麼多來的結果好呢。

我認為正確因時制宜的方式不是將事情分析的非常仔細，然後根據每一個情況先預設好標準化

的因應方式，而是分清自我立場，事情的前提、想要的結果，還有時機等，提醒自己要敏銳地觀察事物變化，並根據當下的情形給出最適宜得因應。對於他人的立場，或交互影響造成的結果，我不需太過設置自己臆測的立場或前提。一味的預設立場，只會讓事情產生變化時，跟不上變化。正如老師一直說的，「以人為本，以自己為本」。我真正掌握的只有自己，因此從自己開始分好立場，「內盡於己，外順于道」，保持敏銳，以動態的眼光觀看事物，如此一來應可幫助我更掌握因時制宜。

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）

有的，舉個我打線上遊戲的例子，一隻角色當我玩得不錯時，會自己給他下一些結論，並總結性的給出許多情形因應的方式，但往往這樣一來之後便會打得不太好，現在我了解了那是我自己給自己設限了，遊戲中的戰場上依然是瞬息萬變啊。我認為，對於因時制宜，平時都是無意識的在運用，有時運用了，有時則是胡亂用僵化的立場處理事情。如今發現了這個問題，我有一股動力讓自己學會好好運用它。

我還想說的是……

在打此次反思的過程中，我突然想到我有一個問題，就是當我要上台演奏樂器時，或是上場比賽時，往往都會因為緊張，而發揮不出與平常練習時相符的實力。因此我就這個問題開始思考，我先是想到一個問題，為何我要緊張？因為我不喜歡失敗的感覺。因為怕被別人笑。因為……想到這時，我突然發現，這些理由都不是真正的原因。這都是習慣性給出的答案啊。我目前挖到最深層的原因是，我不喜歡自己努力的成果無法發揮出來，也就是擔心結果會不好。我很清楚自己，若是本身沒實力，結果不好那我也接受，但是明明透過努力得來的成果卻因緊張而爆掉我就不太能接受。接著我轉念一想，便想到了一件事。因為擔心結果不好，而更加擔心，這是一種惡性循環。我應該將著眼點放在過程，保持平常心，像是我平時練習時關注在過程而非結果一般。高品質的過程才會有高品質的結果。想到這裡，有種豁然開朗的感覺。下次要在上場時，我應該會有不錯的進步。

老師回復：

我認為正確因時制宜的方式不是將事情分析的非常仔細，然後根據每一個情況先預設好標準化的因應方式，而是分清自我立場，事情的前提、想要的結果，還有時機等，提醒自己要敏銳地觀察事物變化，並根據當下的情形給出最適宜得因應。...「以人為本，以自己為本」。我真正掌握的只有自己，因此從自己開始分好立場，「內盡於己，外順于道」，保持敏銳，以動態的眼光觀看事物，如此一來應可幫助我更掌握因時制宜。 **學有自得，加分 1 次。**

我認為，對於因時制宜，平時都是無意識的在運用，有時運用了，有時則是胡亂用僵化的立場處理事情。如今發現了這個問題，我有一股動力讓自己學會好好運用它。這應該不可能是無意識的喔！根據你前面講的，這應該是不被習心限制住。所以請你想清楚，自己是屬於哪一種？**※根據你說的，應該是下列的循環：「反身而誠→認清自己（認清自己才能認清外在事物）→認清自己的周遭事物（認清自己所處的環境）→順本心的情感而行→因時制宜的行為→自我肯定或否定→再次反身而誠」。**如果是，就請你嘗試運用。若不是，請你自行修正。

我目前挖到最深層的原因是，我不喜歡自己努力的成果無法發揮出來，也就是擔心結果會不好。我很清楚自己，若是本身沒實力，結果不好那我也接受，但是明明透過努力得來的成果卻因

緊張而爆掉我就不太能接受。接著我轉念一想，便想到了一件事。因為擔心結果不好，而更加擔心，這是一種惡性循環。我應該將著眼點放在過程，保持平常心，像是我平時練習時關注在過程而非結果一般。高品質的過程才会有高品質的結果。想到這裡，有種豁然開朗的感覺。**得到思想上的自我澄清，且學有自得，加分 2 次**

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	12/14 12/15		
上課時間	8:10~12:00 1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		

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）

開始時，老師就上次的反思先進行回復。

強調制衡的政體，會引發政爭。而原先五權分立的政體是最接近中道文化，但是如今我們的國家卻一直往三權分立發展，要撿別人的東西，這都是基於當權者的，不動腦筋。我認為，因為當一個國家的體制的建立，就是基於對麗、智恆、相互監視的心態，那麼一開始建立出的體制便是充滿了對立，敵意、而不俱有相互合作、幫助、共同邁向生生的心態。如此自然會導致出充滿衝突爭執的氛圍。

有人疑惑老師為何提起他兄長的事為何能夠泰若自然，老師說人都有正負面，但不能讓負面的東西駕馭了自己。提起過世的親人就必須再度痛哭流涕嗎？這一點我也有相同的經驗。我的祖母和外公逝世時，我還很小。那時我記得在告別式上，我一直哭，停不下來，單純就是感到難過，不是因為了什麼以後再也見不到的理由難過，就是單純為了親人逝世的難過，因此印象很深刻。但是如今回憶起外公、祖母，我想起來的大都是好的回憶。每當我在讀詩詞時，我總是想起小時候外公教我對對聯，背詩詞時的往事。那時我總是喜歡聽外公在講解完詩詞後，跟我說的詩詞背後的故事。我想我會對中國文學抱有興趣應該也是因為外公的影響，每次讀詩讀古文就彷彿外公在旁陪伴我。這跟老師飆車時就好像父親、哥哥在一旁陪伴一樣。

「任何人都沒有理由不放棄你，只有你無論如何都沒有理由放棄自己」我認為這跟我以前一次反思有相似之處。那時我說的是「我若自己都不肯定，相信自我的價值，那麼還有誰會認同我呢？」若是自己都放棄了自己，那就一無所有了。能掌握的只有自己，連自己都懶得去掌握不願去了解，那麼也沒什麼辦法幫忙了。

台灣如今的常態編班，就是造成如今台灣沒有精英的原因之一。常態編班一開始便預設了考試成績至高的立場。不若能力編班。可以順應個人的本性，並非只是培養會讀書的。我認為，如此也是一比較好的辦法。在基本教育階段，依能力分班可以使各個程度的人，都在最適合自己的能力的班級學習，而之後可以順應自己專才的場域進行更深的探索，成長。

孝順，孝：「善繼人之志，善述人知事。」而順則是順天理。這一段再次幫我複習了孝順的意思。（善：可欲之為善。）

接著老師問到我們的志向。因為考完學測後同時有錄取台灣的醫學系和香港的商學院。為了選擇該去哪裡我思考我的未來思考了很久。若是我選擇了商業，那麼我希望我在求學階段可以爭

取很多的實習機會，參與商業競賽，畢業後金入摩根史丹利、高盛、麥肯錫等風險投顧公司。而若是我選擇在台灣讀醫學系，那我又會有不同的選擇。如今我已經選了醫學系，我依然會利用課餘時間自己讀管理學、商業的學科（已經在進行了），並且衡量自己的情況看看是否要加入學校的專題研究計劃（暑假時便已經來學校詢問過老師），然後在畢業後我又有兩種方向可以選擇。一種是受完住院醫師的訓練後，成為一名外科醫師或是進入藥廠或是生技公司，參與研發並能帶領一個研發團隊。另外一個方向則是我受完實習醫師的訓練後，回到學校修MBA，並投入商場。這些都是我今年從3月份香港給了我錄取信後我一直思考到今年8月的事。雖然在學期初剛進入大學時我曾經迷惘過我的決定是否正確，但是如今我已經不再為我當初的決定感到疑惑，我已經對我未來可能的走的路有了方向，而真正決定往哪裡走我認為就像老師說的群自己一般，這些都是不衝突的。我努力充實自己，朝自己所期望的部分努力，剩下的部分便要因時制宜，取決于到時候的情勢如何，以及自己的變化與成長。以上是我的志向以及對未來的構想。「只看下一步，是獸性戒除不了的原因。」因為野獸為了生存，餓了吃，累了睡，這些就是獸性，而生而為人，除了生存之外，更要注重生活與人的尊嚴，這些就必須要放長眼光思考更久以後的是，確立了道路後，清楚何者是自己想要的，才可以做到。

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」。

這是在說堅持龍德者，不會因為外在而動搖自己「乾」剛建中等的本質性，就算不被大家看到自己的德，也不會感到鬱悶。順著我就做，不喜歡就算了，唯一確定不動搖的就是堅定不拔得龍德。

九二曰：「見龍在田，利見大人，何謂也」？

子曰：「龍德而正中者也。庸言之信，庸行之謹，閑邪存其誠，善世而不伐，德博而化」。

易曰：「『見龍在田，利見大人。』君德也。」

庸：用也。用：可施行也。信：誠也。謹：慎也。閑：柵欄。引申為杜絕、阻隔之意。斜：不正、不直。善世：淑世使世事皆善。伐：擊也。人持戈相向。博：大通也。廣博，範圍廣大。化：教行也。內在化（根深蒂固）普遍化（放諸四海皆准）。

這是在說持龍德者，謹言（以誠）慎行，保持幾身貞正，影響周圍引向生生，並將德可以普及到周圍。我的理解是，處在此一階段時，本身龍德已經被世人所見，已經相對有影響力可以影響眾人。

九三曰：「君子終日乾乾，夕惕若，厲無咎。何謂也」？

子曰：「君子進德脩業，忠信，所以進德也。脩辭立其誠，所以居業也。」

業：大版也。此只具體的事業作為。故船山：業統言行。

船山：獨言脩辭者，君子之施政教于天下者辭也，辭誠則無不誠矣。誠者，心之所信，理之所信，事之有實者也。變休言居者，所修之業非苟難之事，皆其可居也。

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。處世之至而不犯咎者，知至（自己的極限）者也，故可與成物以。處終而能全其終，知終者也。夫進物之速，義不若利；存物之終者，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！

一、 人須自知（反身而誠），處事才能了解自身與事物的極限與了解了自已與事物的極限，就算處事極端也能免於犯錯。

二、 要讓事物快速進行，講求利誘是最快的方式，所以說義不若利；若想讓事物能妥善圓滿地完成，就必須由義去領導事物的發展，因此說利不及義。

三、 萬物皆有其起點初衷，但是卻只有極少數能發展的圓滿得到善終。（因為忘卻初衷，見利忘義，故不能堅持到底。）

是故居上位而不驕，在下位而不憂，故乾乾因其時而惕，雖危無咎矣」。

王弼曰：居下體之上，在上體之下。明夫終敝，之夫至至故不憂也。

王弼：惕，慌惕之謂也。處事之極，失時則廢，懈怠則曠，故乾乾，因時而惕，雖危無咎。

一、 自知甚深，亦之所處的環境、位階。所以深知驕則亡，憂無益，所以不驕不憂。

二、 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。

我認為這裡是在說明，此一階段恰處於轉變之際因此需要更加的努力謹慎，而且對於群自己的身份即反身而誠也到了一定的程度，所以清楚自己的能力，什麼做的到，什麼做不到，因此自然不驕不憂，因為這是踏實的自我肯定，一切都心安理得。而且因為前面的積累，此時的全力以赴，並不大會因為衝過頭而出大差錯的情形，故無咎。

九四曰：「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，堅守剛建中正、積極進取的乾道。

進退無恆，非離群也。

非離群也：不自私，都能兼顧到群體。跳脫小我大我的制約，取得小我與大我的一致性。（不受至于生物性的本能。）

君子進德脩業，欲及時也，故無咎」。

由下學而上達，非有速成之過；行法而俟時，非有徼倖之情，是以無就。（自我精進而沒有絲毫懈怠，故無咎。）

我的理解是，這是在說明現在雖然躍起，上下無常，進退無恆，但是因為維持剛建中等的本質性與開始超脫到大我，群好小我與大我及不同身份，而且經歷前三爻的努力與累積，在現在這個情況勇猛精進不會有什麼問題，若是要等待時機而放緩腳步，也不是因為懈怠了，所以無咎。

九五曰：「飛龍在天，利見大人，何謂也」？

子曰：「同聲相應，同氣相求。」

船山：此明唯大人所以為天下所利見也。同聲相應，倡之者必和也，同氣相求，感之者必動也。（德不孤，必有鄰：同興致惡必相互吸引，相互呼應）

水流濕，火就燥，雲從龍，風從虎。

一、 充實之謂美，美而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神。（聖人：通達之人）

二、 想成就怎樣的人生或經營出怎樣的結果皆操之在己。

聖人作，而萬物睹。本乎天者親上，本乎地者親下，則各從其類也」。（此爻言萬物各從其類）

我的理解是，經過前四爻的努力，時機也已經成熟，此階段已有能力被世人所見，自己的影響力也可以推及到眾人（大而化之），萬物的龍德會與之相呼應，使萬物各正其性命，走在屬於生生的路上。

上九日：「亢龍有悔，何謂也」？

子曰：「貴而無位（不得位），高而無民（不得應）。賢人在下位而無輔（王弼：賢人雖在下而當位，不為之助），是以動而有悔也」。

我認為這是在說明，盛極必衰，此時應當因時制宜，急流勇退了。現今台灣政治的一些事情便如這亢龍，因為他們不懂得急流勇退才會演變成這般局面。

陰為民，陽為君（陽相對積極主動；陰相對被動）

以時、位言乾卦

潛龍勿用，下也。

位在下，顧已不用，自養其德。

此時還處於積累的階段，因以充實自我培養龍德著手。

見龍在田，時舍也。（適時而動/用）

舍：止也。君德已成，時未居尊，故止於田以修其庸德；然德化雖未行，故宜為天下之所利見。

此時已經能夠善群，但因位還不到，因此在田繼續堅持培養龍德。雖然還未能影響大眾使之普及化，但是已經如鶴立雞群般，為世人所見。

終日乾乾，行事也。

以剛居剛，而履人位，事方任己，不容不乾乾。

此時是最需要努力警惕的階段。

或躍在淵，自試也。（自我嘗試，自我磨練）

經過前三爻的努力，而開始自我嘗試，接受考驗，其重點在更了解自己的定位與實力，而非嘗試之後的結果。如此當然會與只注重結果好壞的人不同。因此能更勇敢，更果敢的行動。

疑而自試，必得其所安（不論自我嘗試後的結果如何，都能更了解自己，更心安理得）

進入外卦而乾道復起，由積極努力的自我充實，轉而向外自我嘗試、自我挑戰，以其更了解自己。

飛龍在天，上治也。

此時已爻位相輔相成，足以治化天下，而天下利見之。

亢龍有悔，窮之災也。

位以至極，無可復進，雖尚志高卓，而哉吉之，難自外生非所得宜者曰災。

此時盛極而衰，有外在的災來影響。

乾元用九，天下治也！

乾元謂乾為諸卦之首。眾陽其興，德無偏盛，君臣民庶道一風同之象也。

這是在說要因時制宜，不可偏廢，而要靈活運用六龍。

此篇全以人事說明。

- 一、 要以動態的趨勢論來思考
- 二、 以爻為人，以位為時，人不妄動，則時皆可知也。從爻位便可以知道時機階段如何了。
- 三、 船山認為以上皆以時、位論述乾卦，故其重點在時機的掌握（積極努力是前掛之本。故無需多言）。而王弼認為以上是以人事而闡明乾卦，人事亦需因時制宜，講求時機，故兩者之見解，雖側重不同，但亦不違背。（船山相對較重視外在時機，王弼較重視內在本分。）

以天地間的陰陽二氣（天候）的變化而言乾卦。

潛龍勿用，陽氣潛藏。

陽氣使動於地中

見龍在田，天下文明。

陽氣動出於地上，大地開始充滿生氣

終日乾乾，與時偕行。

隨著時間，不斷生生（與天時俱不息）順任自然生生不息。

或躍在淵，乾道乃革。

內卦乾道已成，外卦陽剛復起，革之象也。天體常一，而道有變化。寒暑晦明，運不行而氣異（陰陽氣異）。其相乘相易之際，一進一退，如在淵而躍，革以漸也。

飛龍在天，乃位乎天德。

天道周流于六位，唯五居中而應呼天位，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。

亢龍有悔，與時偕極。

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。與時運皆終極。

乾元用九，乃見天則（道、自然法則）。

一、 天地之化止于此，天陽之數無所不用。

二、 故人之于道，唯有不足，無有有餘。唯恐不及，無有太過。

三、 盡心乃能知性，止至善而後德以明、民以新

王弼：此一張全說天氣以明之也。

乾元者，始而亨者也。利貞者，性情也。

性：天命之謂性。即是與生俱來的本質性。情：由心而生，實際情形。

萬物中街有乾，從本源開始，行乎萬變而通之（亨），因時制宜自我匡正以達萬物之情（利），定萬物之性（貞）。變化咸宜而各正性命，物之性情，無非乾之性情。

乾始能以美利利天下，不言所利，大矣哉。（充實之謂美）

乾元始萬物，由生成的起點開始，就各自匡正自身，在本質性的起點上開始自利，以趨向生生不息之道。

大哉乾乎！剛健中正，純粹精也。

陽剛皆一致，而不雜陰之濁滯。

六爻發揮，旁通情也。

自卦而言，一於大正，自爻而言，居其時，履其位，動非全體，而各有其情，故旁通之。六爻各自發揮出本質性（各爻的特殊性），同時又兼顧到其他各爻（全卦的一致性）。

時乘六龍，以御天也。雲行雨施，天下平也。

要以龍德之剛建中等的本質性來靈活運用，因時制宜。

君子以成德為行，日可見之行也。

君子之學，在於剛健之德，在生活中各處都可以體現。

一、知行合一

二、反身而誠後，堅持自己剛建中等的本質性。

三、為學必是步步是實，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，以位言，行而為成，以道言。未成謂方在篤志近思之時，不及見之能也。弗用者，君子自修之序，自不及見於功。（不躁進，不好名利，只求踏實自修）

君子學以聚之，問之辯之

博學，則聚古今之理于心。問審，則擇善而便所宜從。

寬以君之，仁以行之。

寬：容物而不自矜。仁：推愛之禮而順乎人情。

易曰：『見龍在田，利見大人』，君德也。

四者下學之事，宜民之道，故為在田之象。學問至則百王之法為所損益，寬仁施則百姓之情皆可上達。宜為天下所利見，雖為履天位，而君德備也。

九三重剛而不中，上不在天，下不在田

不在天，不在田。為其位非中也，時之危也。重剛，行之乾乾也。剛者，非但勇於任事，實則嚴以持心。

故，乾乾因其時而惕，雖危無咎矣。

一、生於憂患，死於安樂

二、反身而誠以知己，知己而後方能識物、知時位。了解自己，也了解所處的環境，與自己應所進退的時機。

三、剛建中等的本質性不流于口號。

九四重剛而不中，上不在天，下不在田

下卦已剛復此剛，又三四為人位，重三而四而皆剛。

中不在人。故或（惑）之。

不在人者，三為人之正位，四其餘位，人道已盡，而俟天之時也。德之將熟，命之將受，決於止則自畫而貳爾心，決於進則躡等而有慚德。

轉變之際，由小我超脫到大我，要更進一步需等待時機。

或之者，疑之也：故無咎。

疑而自試，必得其所安，君子體到之身心也。

一、自試必立足于「乾乾。因其時而惕」之後，方能無咎。

二、自試之果，未必盡如人意，但可供君子自知，自處。

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）

自試是如何讓人可以更加的了解自己？

關於如何以義來做事？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

一、我認為自我試驗就像是以前我打跆拳道一樣，當我的基本功，足技練到一定的程度時，就可以找個程度相當的對手比劃一番，在經過長期的積累，培養龍德，以及乾乾後，需要經由試驗，來了解自己的程度，狀況，以及不足之處。我認為不懂的試驗的話，就彷彿紙上談兵般，不會了解到自己的所學在真正應用上會遭遇何等問題，常常在經過一番刻苦的練習後，自以為很不錯了，但往往在自試後，又有很多問題在自試中顯露出來，而又有進步的方向。這整個過程其實無異于反身而誠，以往老師說的建立踏實的自我肯定，也可以在自試中獲得。把重點放在自己，而非結果，檢討缺點，精益求精，我想這就是自試為何能讓人更加認識自己。當然，在自試之前必須要有一段努力，否則自試只是毫無意義的打擊自信，而試出來的也只會是毫無進步的踏實自我肯定。

二、我認為這就像是乾卦要到九五之前，必先歷經初九、九二……等。因為很多事情往往初時可以進境十分迅速，但是到了瓶頸期卻會讓很多人因為反差而半途而廢。在一開始時，沒有踏踏實實的累積自己實力打基礎，只追求表面的進境，將表面功夫做好。乍看之下進境迅捷，但實際上卻是虛有其表的。而若是將重點放在結果上，那麼很容易就會陷入這個泥淖，變得急於求得看似不錯的結果而忽略根本。我認為要以義來行事，必須先認清楚一點「內盡于己，外順于道」說實在的，我認為之所以會自欺欺人，對一些事物的結果成功時感到僥倖（造成不踏實的自我肯定），失敗時感到後悔，便是因為在開始時沒有內盡于己，沒有做好自己的積累，而急於求成。在此一不穩固基礎之上建立起的自信與成果，禁不起真正嚴峻的考驗。在做到內盡于己外順于道後，便要注意已經多次提過的注重過程，高品質的過程會帶來高品質的結果。而也只有在盡力後才能知道自己的極限，也才能知終，因此也才能在過程中清楚自己的本心與初中，並將事情貫徹下去。

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）

有的，對於以前我做一些事情，我往往就是那一種學什麼都很快，但是很少有很專精的那種人。我認為這就是我以往都把著眼點放在利上。雖然我一直有在思考這個問題，但一直都找不到方向。如今的這個方式，我認為可以讓我從這一個泥淖中脫身而出。以後不管做什麼事情，還是先多多注意一下積累，並且培養自己的耐心，「潛之為言也，隱而未見，行而未成，是以君子弗用也。

隱而未見，以位言，行而為成，以道言。未成謂方在篤志近思之時，不及見之能也。弗用者，君子自修之序，自不及見於功。」這段話也是我認為一個很能解決我問題的道理。多多積累，等到

自試時才可以建立起自己滿意的踏實自我肯定，而不是破碎的虛假自我肯定及踏實的自我否定。

我還想說的是……

此次的反思又幫助我解決一個我的問題。到現在，我真心認為反身而誠可以解決我很多的問題。最近得到解答的問題，都是一些我以往視之為造成我失敗或不快的人格特質的個性。不過我現在也了解那不過就是習心罷了。而對於一些以前解決的問題，我也不斷隨著反思，有了更全面地解釋以及找出更深層的原因。反身而誠，一旦開始，就真的停不下來，而只剩下程度上的差異了。

老師回復：

我認為要以義來行事，必須先認清楚一點「內盡于己，外順于道」說實在的，我認為之所以會自欺欺人，對一些事物的結果成功時感到僥倖（造成不踏實的自我肯定），失敗時感到後悔，便是因為在開始時沒有內盡于己，沒有做好自己的積累，而急於求成。**學有自得，加分1次。**

到現在，我真心認為反身而誠可以解決我很多的問題。最近得到解答的問題，都是一些我以往視之為造成我失敗或不快的人格特質的個性。不過我現在也了解那不過就是習心罷了。而對於一些以前解決的問題，我也不斷隨著反思，有了更全面地解釋以及找出更深層的原因。反身而誠，一旦開始，就真的停不下來，而只剩下程度上的差異了。**請珍惜自己的進步，因為這才是這門課所要教給你，讓你終身受用的東西。善用之，必能不斷為你自己的人生加分。**

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	12/21 12/22		
上課時間	8:10~12:00 1:10~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		
<p>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）</p>			
<p>開始時，老師先就上一次的反思進行討論回復。首先老師提到，身體反應也是可以反身而誠的。這一點老師講了很多次，但我一直不太能理解，身體反應不就是我感覺到什麼嗎？難道身體反應也有自欺欺人的情況？這一次我更深入地想了一會兒，類比了一些平常自己身體的狀況，發現其實有時候，我對於自己身體的一些狀況雖然有感受到，但是往往會因為一些手邊正在做的事情而將之忽略不去理會，某方面來說這是為了不影響日常生活或團體活動，但是如今我認為不應當直接忽略身體的感受，應該先思考判斷後，全面的衡量情況與自身反映的影響度來決定對於身體反應的一些問題否應該當下解決或是可以延後、亦或是不需理會。想到這，我回憶起之前的一次反思，我上台會緊張的毛病，何嘗不是一種身體反應？緊張所帶來的出汗，肌肉顫抖，這些都是身體反應，也是我可以進行思考的方向啊！我又找到了新的方向。</p> <p>現在、過去、未來，此三者是一直保持動態，且相互影響的。不可以將其分割成獨立片段，對於未來的期望，是立足于現在當下的努力，而過去積累的經驗，也讓現在可以更少犯錯，更接近理想的未來，而清楚過去，有助於創造高品質的當下，也有助於衡量自身條件後立定未來目標，而立定未來目標則可以激發現在的動力，並給予過去積累同等的自我肯定，此三者是相輔相成，可以偏重某一個進行探討，但不能將之切割，就如同「用九」般，應當靈活運用，分辨立場，依自己的立足點而進行運用。</p> <p>正負面情感與人是不可切割的，但不可讓自己被其牽著鼻子走，應當使情感順應本心，並適時地抒發，而非壓抑一陣子再一口氣宣泄，因為如此一來便不符合中道，也沒有順應人性。我認為這是非常正確的，我現在一直在朝一個方向努力，就是除了可以很好的群自己的對身份外，對於情感和情緒也能在對的時機適時的表現。</p> <p>倫：象形字就是輪子還有輪軸以及其上承載的東西，是在說明人與人的人際關係。</p> <p>有學長說我們醫學系的七年之養，最後只是純粹在訓練我們的記憶力而已。這樣與訓練有素的狗無異。我認為要成為一個人，便應該掌握自己的感與自我意識，清楚何者是自己所想要的。還有一個很重要的點，就像老師所說的一般，如今返身而誠的課堂加分遠遠比不上反身而誠可以在未來為自己的人生加分。</p> <p>夫大人者：與天地合其德（執簡御繁），</p> <p>人：此指九五，有主導權的有德者。天地：指大自然。德：指元亨利貞。即是天地生生之德。</p>			

九五屢天位而剛建中正以應天行。故其德之盛如此。

與日月合其明；與四時合其序（序不紊：次序不出錯），與鬼神合其吉凶。（是非善惡的判斷皆不會出錯）

明：無絲毫晦暗，街清楚明白。四時：四季，指自然法則，大自然的運行的規律。

鬼神：鬼者歸也。神者，申也，引出萬物者。（屈申往來）

吉凶：恰當、適合與否。

先天而天弗違，後天而奉天時；

大自然未形成前，或說民智未開。人尚不識天地之時，萬物已經依循此法則（元亨利貞，生生之道）而生成運行的。自然形成後，或說人識天地後，萬物已依循此道，而生生運行了。

天且弗違，而況于人乎，況于鬼神乎？

船山：天且弗違，則人不可不見，而見之者，鬼神自應以古。當大人之事而弗見焉，鬼神弗佑，肆齋之諸自取之矣，違大人（九五），即以違天也。

人也是大自然的一分子，天地萬物皆順應此到，人亦然。

亢之為言也，知進而不知退；知存而不知亡，知得而不知喪？

一、未謹遵因時制宜，或者沒有匡正自身本質性，才會在進入亢龍階段後仍不知自我節制。

二、為反身而誠，必然識己不明。而識己不明者，終將難以辨物。

三、不能認清自己與自身所處環境者，必然無法因時制宜，亦不能自我匡正，故終將得咎，招致悔恨。

其唯聖人乎！知進、退、存、亡，而不失其『正』者？其唯聖人乎！

一、通達如孔子之人，具龍德而甘為亢龍，那是認清自己與環境後的選擇，因此不會魯莽、躁進。

二、亢龍亦有擇善固執的一面

三、只有自我意識健全的通達之人。才能在此階段，謹守份際，將分寸拿捏得宜。（不磷不緇）

萬事萬物的變化皆是內部自因性的陰陽氣變化產生。

乾到這邊結束，之後老師開始介紹坤。

周易內傳：乾之龍德，聖人之德，坤之利貞，君子希盛之行也，剛以自彊（強），順以應物。

坤不主動，唯順者乾而運行，陰承陽，以陽為主，順勢而動，應地無疆。

對應天的無所不包，動應坤的牝馬，則可以對應到地上的任何地方

坤

卦辭：

元亨，利牝馬之貞。

王弼：坤之利貞，利於牝馬也。馬，在下而行者也，而有牝焉，順之至者也。至順而後乃亨，故唯利牝馬之貞。

坤的本質性，就像母馬完全順服馬王般。而馬在地行，對應天。

君子有攸往，先迷而後得主，利西南得朋，東北喪朋，安貞吉。

攸往：柔順之道。朋：同類相比，于此之朋有乾、貝、財之意。

此在說明君子剛開始時迷而不知道，不知該如何。但之後在認清自己本心後，便知道方向。

這裡的得朋、喪朋，並無吉凶、好或不好之意。而是西南就有同類，而往東北便會與陽和而生生。

地道右旋，因而從乾開始右旋。乾至震為陽性卦、巽至兌為陰性卦。

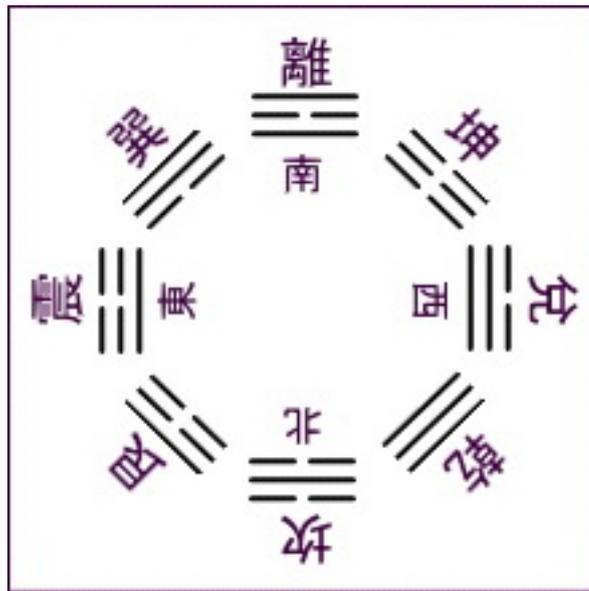
兌（澤）：早期四川

坤（地）：早期蜀郡

後天八卦俱有科學依

據，符合混天說，並且已

知地軸傾斜。



說卦傳：坤也者，地也，萬物皆致養焉。

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，而後或安貞吉。

象辭：至哉坤元！萬物滋生，乃順承天。

資：憑藉、依賴。生：進也，養育、生成。天：只相對於地的天，意指乾、陽。

乾坤並建的思想（乾坤陰陽一元論）

一、 熊十力：坤元即是乾元、非坤別有其元。

二、 乾，純陽而非無陰，乾有太極也；坤，純陰而無陽，坤有太極也。

坤後載物，德合無疆

地之無疆，相應天之無窮。

乾坤陰陽相應，沒有時間空間上的阻隔。

舍（含）洪光大，品物咸亨

舍：居於其中，同包含之意。品：眾庶也。眾多的類別。

咸：皆也。無心之感，不刻意，皆相應。

船山：坤之亨所以與乾合德也。（乾坤得應）

坤之德性，蘊藏在萬物中，使萬物皆能順承自身之陽陰陽得應而亨通暢達的發展，進而趨向生生。

牝馬地類，行地無疆，柔順利貞。

王弼：地之所以得無疆者，卑以順行之故也。乾以龍御天，坤以馬行地。

野馬群之母馬，謹守野馬王之意志，順承一陽。

君子攸行，先迷失道，後順得常。

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。（乾坤陰陽一元論思想，

陰陽並建。)

在講這段時，老師又講到之前一個同學卜到坤卦問說如何學好易經，老師就說要如牝馬般，完完全全的順服，不有一點反抗，心裡有一點不爽都不行。君君臣臣父父子子，則是不同於以往分割的意思，而是有連貫性的，當君做好君（群）的本分便會讓陳子也做好自己本分……。

西南得朋，乃與類行，東北喪朋，乃有終慶。

留在西南的陰類之地，則物以類聚。走向東北的陽類之地，陰陽相應則得以趨向生生不息。

安貞之吉，應地無疆。

王弼：坤也者，行之名也；坤也者，用地者也。夫兩雄必爭，二主必為。有地之形，與剛健為隅，而已永保無疆。用之者不亦又至順乎？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，則難以承乾、順暢）

一、 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」。

二、 後天八卦圖而言，坤在西南，與同類相聚；往東北攸行，則與陽性八經卦「陰陽相應」，進而生生不息。

三、 坤之以永貞，在於堅守自己的正道，也就是柔順之道。亦即是永遠以極低調、極柔順的方式，堅守自己本分。故曰「有利貞」。

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）

陰與陽相和為何可以生生？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

我認為陰的完全順承於陽就是讓人的一些陰的部分柔順於人該陽的部分，像是如今我在大學階段要學習的有，專業課程，人際關係，時間分配，這些就我應該利用乾的概念，用龍德來思考的，而比重就要用九，有偏重但不偏廢的處理，當然每個事還可以再細分出更多小太極，但要如何取捨就要看我站在什麼立場以及如何群自己的程度。而像是一些看小說，打電動，等休閒性質的事，就應該利用坤的概念，完全順承於陽，不應違背我應剛建中正本質性的事，而是應該相應於乾，合理的分配比重，而只要掌握了完全柔順，就算開始時會先迷，但之後必會得主。

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）

有的，我更清楚自己在分配我很多事情上的比重，以及對很多事情應該要如何決定我的立場，果真如老師所說，很多事情的分析，在於完不完備，當分析與判斷越是完備，那反身而誠的程度也會越深，而這次開始教坤卦後，很多片拼圖都開始拼上，令我開始體會到果真要用動態的思維來讀易經，很多內涵都是要連貫的。如今教坤卦，結合之前的乾卦，我又更認識了自己，對於一些乾的內容也更清晰，以同相類，以異相明，果真如此。

我還想說的是……

我認為易經課程到如今訓練我的思維，令我在很多其他的課程，有更強的分辨立場能力，這些站在不同觀點、立基點來進行分類的能力，我認為可以讓我的學習更有效率，我認為易經這門課真的很需要思考能力，而這些都是從小到大沒什麼機會訓練到的，難怪老師會這麼說台灣如今沒有菁英。但是如今我認為我最大的進步就是，我在描述一件事時，我的立場更清楚，也更堅定,不再會因為別人的看法而輕易推翻自己的立場與決定，更有自信。在一些團體合作的作業上，領導力也越來越好，更容易引導組員做好自己的工作。

老師回復：

舍（含）洪光大，品物咸亨。是「弘」。

我認為陰的完全順承於陽就是讓人的一些陰的部分柔順於人該陽的部分，像是如今我在大學階段要學習的有，專業課程，人際關係，時間分配，這些就我應該利用乾的概念，...而像是一些看小說，打電動，等休閒性質的事，就應該利用坤的概念，完全順承於陽，...合理的分配比重，而只要掌握了完全柔順，就算開始時會先迷，但之後必會得主。**學有自得，加分 1 次。**

如今我認為我最大的進步就是，我在描述一件事時，我的立場更清楚，也更堅定,不再會因為別人的看法而輕易推翻自己的立場與決定，更有自信。**當你能在各方面都將這種思考方式，運用自如時，你就會成為菁英了。**

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	12/29 12/29		
上課時間	1:00~3:00		
上課地點	6203		
記錄者	盧仕鈞		
<p>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）</p>			
<p>開始時先檢討反思，老師暨開學那段時間之後，又再次跟我們強調「經學」。得到于心，展現于行。叫人們不要行尸走肉的過生活，要求活在當下，每分每秒都能隨遇而安（內盡于己，外順于道）。三不朽：立功、立言、立行。</p> <p>象辭：地勢坤，君子以厚德載物。</p> <p>重坤者，順德之厚也。</p> <p>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。</p> <p>坤的要旨，就在於柔順、不主動，不以自己為主導，完全配合陽的主動。成就萬物，但不居功。堅守正道、承擔責任，但不爭譽。老子：功成弗居（新官上任，舊官遭殃）（同時應證老子出現于戰國晚期）。王弼：因物而用，功自彼成，故不居也。（道家歸藏以坤卦為首）</p> <p>初六，履霜，堅冰至。（察幾知為，洞燭機先。）</p> <p>始於初霜，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（後天的努力也很顯著）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。柔：霜。剛：堅冰。</p> <p>人之履：以人為本；履其境：融入人的主觀情境做思考。</p> <p>以人為本，觀察自然，天地間陰氣始動，是大自然循環、變化的必然規律。春榮秋落、四季循環，包括人事之變化，治亂交替、福禍更迭，皆是必然的規律。人若能審慎觀己察物、記取教訓就能洞燭機先。</p> <p>象：履霜堅冰，陰始凝也。馴致其道，至堅冰也。</p> <p>陰只是順者自己的本質性發展，即從薄霜，發展成堅硬的冰山、冰層。（動必以漸，積厚有功）</p> <p>一、循環不已的世界觀，宇宙之必然規律。</p>			

二、 坤之初六，即是對乾之初九的警惕。

三、 任何事物不論好壞，遊萌芽經過不斷累積中將形成巨大之勢。

四、 洞燭機先、察幾知微。（通曉自然法則，觀察入微）

六二，直方大：不習無不利。（坤六二極盛，因坤是地）

直：直出于心。方：有節制、有限度。大：充實而有光輝之謂大。習：後天的積習、自我展現、習慣。（明辨習心與本心）

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。

船山：直方，其德也，大，其體也。唯直、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。九伍乾之盛也。六二坤之盛也。位階中，而前五得天之正位而不過，坤二出於地上而陰不匱。故飛龍者，大人合天之極致；直方者，君子行地之至善也。

象：六二之動，直以方也。不習無不利，地道光也。

王弼：動而直方，任其質也。

船山：動為此爻發動而見功也。有其德，則施之咸宜，配地道之乘時，發生品悟，光輝普見。

一、 直：內在的本質性。如孔子之仁，老子之樸。

二、 以坤順的本質性而行、而學，成就必大

三、 捨棄後天人為的枷鎖，才能充分表現出本質性。

四、 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。

六三，含章可貞，或從王事，無成有終。

王弼：三，處下卦之極，而不疑於陽（不被陽懷疑），應斯義者也。不為事始，須唱乃應，待命乃發，含美（柔順的美態）而可正者也，故曰含章可貞也。有事則從，不敢為首，故曰或從王事也。不為事主，順命而終（不主導事物的發展，順上命而成事，不居功），故曰無成有終也。

船山：含章無必於從事之志（不一定要從啥王，看自己）乃因時而出，行乎其所不得不行、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。

象：含章可貞，以時發也。或從王事，知光大也。

知：通智也。

王弼：知（智）慮光大，故不擅其美。

船山：要以自盡其含弘之用，而非急於建功也。

六四，括囊，無咎無譽。

王弼：處陰之卦，以陰居陰。履非中之位，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。

象：括囊無咎，慎不害也。

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。

把想法沈潛起來，不表現出來，別強出頭，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

應。此時低調柔順才是該有作為)

六五，黃裳元吉。(上半身著衣，下半身著裳。裳，近於地道)

王弼：黃，中之色也。裳，下之飾也。坤為臣道，盡美於下。夫體無剛健，而能極物之情，通理者也。以柔順之德，處於盛位，任夫文理者也。垂黃裳以獲元吉，非用武者也。極陰之盛，不至疑陽，以文在中，美之至也。

無：方法、功夫、手段，或乾元(天道)之精神。由「體無」(不主動，順承乾、陽而動)一詞可見王弼的道家色彩。

象：黃裳元吉，文在中也。

王弼：用黃裳而獲元吉，以文在中也。

坤是臣之道、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後果。

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。)

王弼：陰之為道，卑順不盈，乃全其美，盛而不已，固陽之地，陽所不堪，故戰于野。

船山：玄者，清氣虛寥之色；黃者，濁氣蘊結之色。(船山此處以陰陽二氣言)

象：龍戰于野，其道窮也。

船山：六陰皆見於象，窮極而無餘，陽必起而乘之。

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，踰越了自身的本質，而招致陽起而傷身。

用六：利永貞。

貞：正而固。

王弼：用六之利，利永貞也。

象：用六永貞，以大終也。

王弼：能以永貞，大終者也。

運用陰的最好方式，就是低調柔順、逆來順受的堅守正道、謹守自身的本分。

坤，至柔而動也剛，致靜而德方

船山：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。

後得主而有常，舍(含)萬物而化光。

化：內在化、普遍化。百姓日用而不知。

在萬物之中，使萬物發光(使萬物展現出自身)。

坤道其順乎？承天時而行。

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

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，時時皆再漸動，刻刻皆在積厚。

起初的動心發念雖不正，若無積厚，亦不致於成大錯。若能反身自省、及早悔悟，亦能挽回大過錯。

易曰「履霜，堅冰至」，蓋言順也。

船山：不到之念一萌，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。

直，其正也，方，其義也。

船山：存之於體曰正，制之於事曰正。

君子敬以直內，義以方外，敬義立而德不孤。

對應于心安理得，內盡於己則心安，外順于道則理得，君子之本質性必得共鳴。

直、方、大，不習無不利，則不疑其所行也。

反身而誠，掌握自身的本質性之後，順本質而行，從陽而行，則不須疑（遲疑、懷疑、自疑）陰雖有美，含之；以從王事，弗敢成也。地道也，妻道也，臣道也。地道无成，而代有終也。

陰之美德，在於以柔順之勢，承陽之施、順陽而行，終成萬物，而不居功。

易曰：「括囊，無咎無譽。」蓋言謹也。

一、賢人要有所作為是要看時機的。時機不對，不得大環境配合，就只能隱。同時也只有隱，才能堅守真正之道，也才是自保之道。

二、坤之六四所強調的，就是低調、不居功，謹言慎行的美德。

陰疑於陽必戰，為其嫌於無陽也。

王弼：辯之不早，疑盛乃動，故必戰。為其嫌於非陽而戰。

上六失其自守、正道，自以為是陽，必為陽所疑，而與陽交戰。

故稱戰龍焉，猶未離其類也。

王弼：猶未失其陰類，為陽所滅。

傷到陰中之陽，因為陰陽本一體。

故稱血焉。

王弼：猶與陽戰而相傷，故稱血。

夫玄黃者，天地之雜也，天玄而地黃。

船山：雜謂交傷。玄者清氣虛寥之色；黃者，濁氣蘊結之色。（船山以陰陽二氣而言）

在上述事件中，有哪些讓我印象深刻的事情或議題？

老師開始時反思檢討讓我很有感觸，關於經學、關於「道不遠人，遠人非道」，關於經學的得道于心，展現于行，關於心安理得與內盡于己外順于道。這些東西老師在金顛課堂上又再次提醒我們。回想剛開始賞課時，老師一樣經常地提醒我們告訴我們，當初的我，對這些都不甚了解，但在幾過一學期的反思地獄後，如今我遇到問題時我都會習慣性地問自己有心安理得嗎？有盡己了嗎？果真是有付出才有收穫，現在的我，跟開學時的我比，我踏實的認為自己成長了很多。

對於坤的完全順承於陽，以及其動必以漸，積厚有功的緩慢累積，柔順的發揮自身的本質性，還有坤的或從王事，含章可貞，或從王事，不一定要從什麼王，而是順著自身本性發展。我認為這些概念，又用另一面描繪出一條發揮自己本性已達生生的道路。

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）

為何六二直方大之後，發揮出自身本質性後，到了六四爻卻又要繼續沈潛？

經過再次用功之後，我認為上述問題該如何有效的解決？

我認為在思考這個問題時，其實依然要因時制宜的來看待，我認為雖然已經直方大發揮出自己的本質，但是能否展現，依然要有外在環境的配合，而能在各個外在情況中，找到最適合的方式去應對，便是我應當去練習，去思考的。而坤的功成不居，絕對柔順，與六四時的不咎不譽，等等，都是在各個不同的外在環境時，自我的恰當應對方式。而在先迷而後得主之後，找到自我的本質性，認清自己後，便能清楚自己是從何王，在經過反身而誠，判斷情勢後，決定自己何時會沉潛自身想法，何時應該從王。

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）

有的，在讀過坤之後，並與乾結合後，我可以更靈活的分清自己為人處世的立場與應該如何作為。而這兩種不同的立場，也都是在告訴我要如何生生，我也可以更因時制宜的運用兩種立場。我認為，如果我要可以自在自適，每分每秒每時每刻皆心安理得，踏踏實實的活著，那我除了要掌握，自身之感，順從自己本心外，還要可以將這學期所得所學運用，為自己未來及現在的人生加分。

回頭看看這學期的反思，前五次我真的不知道在寫什麼，當時自以為很認真想了很久洋洋灑灑寫下的根本就是滿紙荒唐言。但之後真正意義上開始反身而誠後所寫下的內容，就全然跟之前空洞的內容不同，並且開始解決自己心理上的問題。這些進步，從我現在的生活就能感覺得出來。我認為這也是我一個更認識自己的證據。

我現在認為《易經》是一本怎樣的書？

我認為易經是一本幫助人們破除自己的習心，走上正道，使自己能夠發揮本心發揮本質性的一本書。使學習它的人可以內盡于己、外順于道，因為反身而誠而讓自己活在確確實實的當下，而非對過往的悔恨與對未來的妄想。讓人可以走上生生這條道上的經典。

我現在認為《易經》跟人生有什麼關係？

如今我認為易經最大的用處，便是讓我的人生可以朝自己最希望的方向前行。我過得更自在，更踏實，我有了堅定的自我肯定，不再感到猶疑、迷惘，對於自己的定位也有更清楚的認知，對於將要到來的任何挑戰也更有自信。這些都是建立在反身而誠與踏實的自我意識。而易經中目前學到的乾坤兩卦（特別是乾卦）更是讓我對於人生中的各種事，都有了更全面的看法，思維也不似以往班侷限，我開始認為自己不只是訓練有素的狗，而是生為一個可以掌握自己自我意識的人而存在，也不再是個茫然活著的行尸走肉。

我還想說的是……

這學期修了這門課，我就像踏上了一輛通往一個神奇世界的列車，我在不斷被釘、不斷撞牆中漸漸地掌握了反身而誠以及認識真正自己的旅程。而反身而誠帶來生活上的重大改變是我親身體驗的，果真是足以治療許多心理問題的一門知識以及道理。我很慶幸我修了這門課，我也很高興我沒有中途而廢，而是撐過了反思地獄，並直面自己的脆弱與缺點。我想說：謝謝老師，你帶領我找到自己，擺脫行屍走肉，更深刻地體會到了自我存在以及，順著本心行事帶來的踏實感。

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：

我如何可以成為一個更好的領導者。

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%

我使用揲著之術，以五十個一元硬幣來卜卦。我先取一個出，分成兩堆後在各取一個出，作為三才。然後每四個一堆，並將餘數剔除(一到四)。將第一變的餘數剔除後，三才不動，剩下混為一堆後再分為兩堆，四個一堆，再剔除餘數，此為第二變。三才不動，剩下混為一堆後再分為兩堆，四個一堆，再剔除餘數，此為第三變。至此得一爻。每求一爻則從重新分三才開始，重複以上過程，每三變得一爻，重複六次得一卦。

我依序得到 8(少陽)9(老陽)9(老陽)8(少陽)9(老陽)8(少陽)
此為井卦。

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
井	上六	上爻無承	乘九五	下比九五	X	O	O
	九五	承上六	乘六四	上比上六，下比六四	O	O	X
	六四	承九五	乘九三	上比九五，下比九三	X	O	X
	九三	承六四	乘九二	上比六四，下比九二	X	O	O

	九二	承九三	乘初六	上比九三，下比初六	O	X	X
	初六	承九二	初爻無乘	上比九二	X	X	X

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%

錯：將本卦各爻做陰陽變，得噬嗑卦。

綜：將本卦顛倒過來看，得困卦。

之：將變爻之爻做陰陽變，得坤卦。

互：上互：離（火）

下互：兌（澤）

五、請依據上述各步驟的分析，說明你的綜理解與判斷：40%

根據朱熹變占法則，有三個變爻，以本卦卦辭以及之卦卦辭為占。

本卦：

井，改邑不改井（井以不變為德者也），無喪無得（不渝變也），往來井井。汔至亦未繙井，羸其瓶，凶。

我認為就現在我的狀況以及我若要改善現況的話應該的作為來看，這一卦是十分準確的。我很多科目都有期末報告，都是團隊作業。而在開始分組以及初步進度時，我都被推舉為組長，一肩扛起全組工作的分配。在開始時，我都將一切工作分配的井井有條，看似十分良好。但是隨著時間過去，有時候與組員的溝通與工作的分配常常會因為組員的拜託（或擺爛）而我沒有堅持著原本的工作或進度分配的方案，狠不下心扮黑臉，而是自己把漏的工作補好，這樣一來，就跟原本的計劃不同，也無法照著原本良好的規劃行進。頗有半途而廢，有頭無尾之感。

從這邊可以看出，若我要改善這個情況，我應該要警醒自己要持之以恆，象：井養而不窮也。改邑不改井，乃以剛中也。（以剛處中，故能定居其所而不變也。）我應該將領導者的德，堅定的運行，不受影響，就像水井的水不會多或少，堅持著領導者的真正之道。

而因為現在是三變爻，代表正處於轉變的階段。

之卦：

坤，元亨，利牝馬之貞。君子有攸往，先迷後得，主利。西南得朋，東北喪朋。安貞吉。

而目前正處於兩掛轉變的階段，這也十分準確。如今眾多作業中的其中一個是要拍一部 10 分鐘的短片，原本我規劃了內容豐富且完善的計劃，但在進行了一段時間後，因為同樣的原因，而我漸漸被另一個同學取代了主導者的位置，但是因為我沒有任何意見與反抗的接受了，因此如今我們這一組的這個作業進行的還算順利，我也在其中發揮了我的能力整體來說還算不錯。我認為這就像坤的牝馬之貞，只要完全柔順就可以順利發揮本質性。

從以上的分析可看出我的情況已漸漸轉變。

但由於這不是我希望的也不是我所期望的，因此我要以錯卦來破解。

錯卦：

噬嗑，亨，利用獄。（噬，齧也；嗑，合也。凡物之不親，由有間也。物之不齊，由有過也。有間與過，齧而合之，所以通也。刑克以通，獄之利也。）

我認為依據我的情況，我除了應當要堅持著開頭時的衝勁，還要明白、清楚的訂定一些獎懲機制，透過這些作為，不但告訴組員們我有多重視這項作業，而事前先訂定好規範則可以讓狀況發生時有憑有據，也不用不好意思扮黑臉，一切都照規範來。而表現良好進度超前則提供獎勵，由如此作為，加強組員間凝聚力與團隊意識，提供一個有力的誘因，讓組員們產生為了那一誘因而生的動力，為了共同的目標一同奮鬥，也可以讓組員們有更多共通話題，進而加強團隊的溝通。將一項被動敷衍老師，等組長罩的作業心態，引導匡正成主動積極，在完成一小階段後，感受成就感，並更積極地投入下一個階段。

若是我毫無思考，毫無反身而誠，而讓現今的情況不做絲毫改變的駐足下去，發展下去，那我便會進入物極必反的困卦。

綜卦：

困，亨。貞，大人吉，無咎。有言不信。

我會因為將一切都攬在身上，或是因為無法堅持開始時的德性，而組員也都不甩我，因而覺得不爽，而組員也或許會因為我無法有效地跟他們溝通並協調而開始不信任我的話語，我作為領導者的主導性將不復存在，到時候我就只能用更多的努力與付出，將一切事物自行解決，等待時機而重新脫困。重新獲得組員們的信賴。

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：盧啟誠	與作者關係：父親	填寫日期：1/4
<p>我認為作者付出哪些努力：</p> <p>難得仕鈞能放其心思於易經上，鎮夜小燈遊周易，不覺冬夜沁肌寒。從電玩到周易，改變何浩浩。從忐忑難安逢易經到從容思考人情事，反芻課堂師所言靜思冥想抒己意，上求下索此事可大哉。</p> <p>我認為作者還需要努力的部分有哪些：</p> <p>身在醫學系，易經淬煉之，人文素養能到位，苦樂吉凶了於心。建立正確的思維，健康的心理，玩味自己的生活。師父領進門修行靠個人，希望仕鈞能接棒有成。</p>		

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：袁葦	與作者關係：母親	填寫日期：1/4
<p>我認為作者付出哪些努力：</p> <p>整個學期下來，生活中的態度與行為，仕鈞有了豁然開朗的轉變；看完了他整份反思報告之後，才知道「反思」與「自得之學」之於他的影響。</p> <p>對於兒子的種種，一向予以肯定與充滿信心，但在生活上的有些看法及做法，仍常因為年齡、立場與角色的不同而分歧。但現在，我看到了兒子在反思自得之後的改變：他比較不急功好利、願意接受批評聽不同的聲音、能在思考後堅持自己的想法、親子對談時情緒也較為平和容易溝通…。</p> <p>那也是一種氣質上的改變，整個人成熟穩重多了。</p> <p>我認為作者還需要努力的部分有哪些：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 努力不懈精進練習，將「反思自得」養成每日的習慣。2. 行有餘力，將此觀念帶給身邊的朋友家人。就好比我在與仕鈞多次討論他「反身而誠」的心得，不知不覺我也嘗試練習，獲益匪淺。		

「《易經》與人生」夥伴、親友互評表：

填表人姓名：藍薇妮	與作者關係：同學	填寫日期：1/4
<p>我認為作者付出哪些努力：</p> <p>很積極的運用所學在許多不同的地方，也沒有把反思得到的結論只當作教條，而是真的有努力去實踐。</p> <p>反思的內容從剛開始用比較隨意的態度，到後來願意直面自己，將出發點從外在放回自己身上，建立明確的自我意識，這證明了他在思考上是踏實而不含糊的。相信現在在做很多事情上也比以前堅定而能掌握自己。</p> <p>我認為作者還需要努力的部分有哪些：</p> <p>比較少在在意文本，雖然能自己理解才是重點，但多看不同的文本(比如老師引用出來的部分)，也會更能夠釐清或能互相闡發，在思考上也可以獲得更深刻的體會吧。</p>		

「《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
<p>我認為作者付出哪些努力：</p> <p>有很聽話的照著老師所說的去做，並且踏實的提問。於文本也會認真去看，遇到矛盾之處就會思考到自己明白為止。我認為作者能夠將自己的生活經驗與上課所學結合的很好，勇敢的面對自己的問題，且不疏於復習，也因此從一次次的反思中，很明顯的看到了他的進步。</p> <p>我認為作者還需要努力的部分有哪些：</p> <p>我認為作者可以繼續把握自己學到的這份反身而誠的能力，讓自己不斷的進步下去。</p>		