

# 群書治要學習班一易經班

## 豐卦心得報告

報告日期：2017年4月1日

**27國+1洲**

- 亞洲：新加坡、土耳其、約旦、以色列、巴勒斯坦、尼泊爾、印度、馬來西亞
- 南美洲：智利、阿根廷、巴西、祕魯、厄瓜多爾
- 南極洲：南極半島
- 中美洲：墨西哥、瓜地馬拉
- 北美洲：美國
- 歐洲：西班牙、法國、瑞士、德國、英國、冰島、格陵蘭
- 非洲：埃及
- 大洋洲：澳洲、紐西蘭

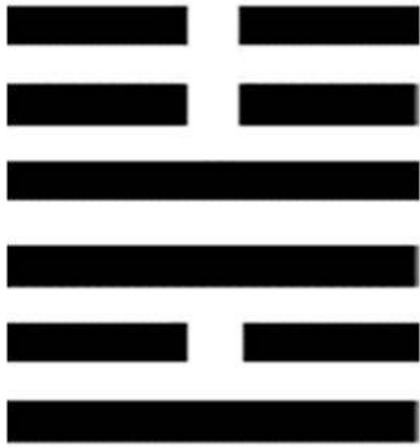
FACEBOOK:世界, 進行中

FACEBOOK:世界, 進行中

台灣>新加坡>紐西蘭>智利>南極>阿根廷>玻利維亞>巴西>祕魯>厄瓜多>墨西哥>瓜地馬拉>美國>西班牙>法國>瑞士>德國>英國>冰島>格陵蘭>土耳其>約旦>埃及>以色列>巴勒斯坦>尼泊爾>印度>香港>澳洲>紐西蘭>馬來西亞>台灣



### 【釋名】



上六

六五

九四

九三

六二

初九

- 六十四卦之第五十五卦，下離上震。
- 說明豐沛盛大之時，應當更加注重修德慎行，以保安泰，同時也說明了盛極必衰的必然規律。

## 55 雷火豐

宜日中：光明常照

# 有三種錢， 你花得越多就賺得越多

李嘉誠

**第一種錢：投資自己，自我成長。  
學習的錢一定要花！**

**“連三餐都吃不飽了，負債累累，  
哪裡有錢再去學習呢？  
而且學習也不見得立刻就看的到  
效果！”**

**於是我們看到周遭好多人終其一生，都在為錢所苦，永遠在補金錢的黑洞，實在是因為他們沒有看清事實。如果只顧看眼前，而沒有站高一點往後看，一輩子恐怕很難有翻身的機會。**

人生中的困境，是你前世未完成的功課，一定要通過自我摸索與自我學習才能突破與躍進。聰明的人懂得通過學習以別人的經驗為藉鏡，避免自己重蹈覆轍多走冤枉路。所以，學習的錢一定要捨得花，哪怕借錢來投資自己都是值得的，因為它一定會有窗口讓你再把錢賺進來。

可能很多人會說沒錢，事實上會有這樣說法的人一訂花了不少冤枉錢，假如有想改變的心，卻連一點點的學費都沒有行動力，這樣的人在面對現實生活中真正的困難時，會有足夠的能力去超越嗎？要知道，真正的難關比這大過千百倍，小處都克服不了，人生如何能翻轉成功呢？

學習的花費看得見，也有限，但花在社會大學裡的學費，卻可能讓我們傾家蕩產，甚至招致生命的危險。

所以，一樣要學習，不如把學費交給有智慧的人引導我們，而不是把錢砸在學費高昂的社會大學裡。聰明的你，一定要領悟這個道理。

**第二種錢：“孝天的錢一定要花”**

也就是孝順爸爸媽的錢一定要給。也許有人會認為當自己連吃穿都不夠用，而且還負債累累時，根本沒有辦法定期給父母親零用錢；也有人會說家裡又不缺錢，爸媽都說自己夠用，不用拿錢回家呀！不管你的父母經濟情況如何，孝順爸爸媽媽的錢是一定要定時定量給予的。

其實，你或許不知道，父母就是我們的天時，我們與父母的互動可以累積天時的能量，一個人如果沒有天時，這一輩子做任何事都無法順利。

所以，換個角度來看，孝順父母的錢，不只是為了父母好，同時也是為了自己啊！



如果你不相信，不妨觀察一下周遭環境，看看那些一年換24個老闆的年輕人，是不是往往也都不太孝順？那些從年輕開始，做什麼賠什麼，做什麼都失敗、不順利的人，跟父母的溝通一定有障礙；

不論你的生命正處在什麼階段，人生正逢什麼關卡，請你永遠要記得，哪怕你負債累累，孝順父母的錢絕對不能省，他們可以咬緊牙根把我們養大，為他們再多負擔這一點錢也是應該的。萬一你還沒有賺錢的能力或沒有收入，沒有辦法用金錢來孝敬父母，也要記得，至少要“順天”。

## 第三種錢，回饋的錢一定要花

《富爸爸，窮爸爸》的作者羅伯特 T 清崎先生說，他的富爸爸深信錢是要先付出才會有回報的，因此，在年輕時就養成習慣，無論再困難都要定期捐出一點錢來回饋社會，於是他越來越富有。而窮爸爸總是說，只要有多餘的錢一定捐出來，然而終其一生，他始終都沒有多餘的錢。

無論如何再窮，世上都有比自己更不幸的人，因此要盡量養成回饋社會的好習慣。有負債的人可以捐出收入的2%，比如月入2萬元，2%就是400元；而沒有負債的人可捐至少5%，以月入2萬元來算，就是1000元。

如果這樣的回饋也有困難，那麼一條十塊錢的口香糖也買得起吧！下次當看到如此辛勞在為生活打拼的人，一定要有敬佩疼惜的心，常常去試想或許我們的小小消費，就能成就他們全家的溫飽與快樂。

當我們的念頭總是在正向的意念裡循環，你所慷慨解囊的十幾、二十元，與王永慶先生、郭台銘先生所捐獻的一百萬、兩百萬，是一樣的功德。

如果你是一個賺錢的老闆，別忘了今天的成功是員工共同打拼的成果，回饋他們也是應該的。比如一些上市公司通常都會把利潤提出一定比例，回饋給員工當福利，這就非常值得稱許。

這些老闆知道這些錢是循環的，最後一定會回饋到原點。無論如何再窮，世上都有比自己更不幸的人。

如果你實在窮得一塌糊塗，真的沒有辦反用金錢來回饋，那就請你好好回饋你的公司吧！想想，現在經濟也不景氣，無論薪水再差，工作量再大，至少也讓我們有一份溫飽的收入，所以要抱持感謝的心情，用心去做好每一件工作，並且和主管和平相處，不要處處作對。

雖然有些主管常有不合理的要求，實在難相處，只要換個角度，把他當作是淬鍊自我能力和涵養的好機會，也是一種收穫！套一句大家都聽過的老話：“合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練。”其實也不無道理。

反過來看，當你無法做一個稱職的下屬，當然永遠也當不了上級；你怎麼對待你的主管，你的下屬就會怎麼對待你；這就是宇宙的相對定律，你的上司其實也算是你的貴人，所以無論如何，要用不同的角度來思索你和主管的互動。

總之，多說好話，多做好事，哪怕一個笑容、一句真誠的讚美，都會讓人覺得和你相處很愉快，這也是一種回饋啊！

愛人者人恆愛之，  
敬人者人恆敬之。

《孟子·離婁》

聖人不積，  
既以為人己愈多，  
既以與人己愈多。

《道德經·八十一章》

## 吐納呼吸

---

1. 大山式
2. 向日葵式
3. 太陽式
4. 三角式



## 拉筋基本動作

---

1. 頭部
2. 胸大肌
3. 闊背肌
4. 肩三角肌

## 拉筋基本動作

---

5. 肱二頭肌
6. 肱三頭肌
7. 腹直肌
8. 腹斜肌

## 拉筋基本動作

---

- 9. 手臂肌群
- 10. 加強動作
- 11. 股四頭肌
- 12. 弓箭步

## 拉筋基本動作

---

- 13. 小腿肌群
- 14. 擺踝繞腕

習近平夫人(彭麗媛)對高考分數發言，震驚整個國家教局 .....

孩子的分數，永遠不如教孩子學會感恩、學會做人重要！

孩子正確的金錢觀，家長如何培養呢？

把財富留給孩子，還不如把孩子變成財富！

所以，留給孩子千萬財產，還不如留給他這些：

1、孩子，

你一定要學會做飯，這與伺候人無關。

在愛你的人都不在身邊的時候，使你能善待自己。

——（能獨立生存）

## 2、孩子，

你一定要學會開車，這與身份地位無關。

這樣在任何時候，你都可以拔腿去往任何你想去的地方，不求任何人。

——（自由）

## 3、孩子，

你一定要上大學，正規的大學，這與學歷無關。

人生中需要經歷這幾年，無拘無束又能染上書香的生活。

（一旦走進社會，就進入了市場。）

4、孩子，

你知道嗎？足跡有多遠，心就有多寬，心寬，你才會快樂。

萬一走不遠，讓書籍帶你走。

——（拓寬自己的視野，借助知識的視野。）

5、孩子，

如果世界上僅剩兩碗水，一碗用來喝，一碗要用來洗乾淨你的臉和內衣褲。

——（自尊與貧富無關。）

## 6、孩子，

天塌下來都不要哭，也不要抱怨。  
那樣只能讓愛你的人更心痛，恨你的人更得意。

——（ 平靜地承受命運，愛你的人自會關心。 ）

## 7、孩子，

就算吃醬油拌飯，也要鋪上乾淨的餐巾，優雅地坐著。  
把簡陋的生活過得很講究。

——（ 風度與境遇無關。 ）

## 8、孩子，

去遠方的時候，除了相機，記得帶上紙筆。

風景是相同的，看風景的心情永不重複。

——（徐霞客之所以是徐霞客，不是因為走的路最多）

## 9、孩子，

一定要有屬於自己的空間，哪怕只有5平米。

它可以讓你在和愛人吵架賭氣出走的時候，不至於流落街頭，遇到壞人。

更重要的是，在你浮躁的時候，有個地方讓你靜下來，給自己的心一個安放的角落。

——（獨立人格）

## 10、孩子，

小時候要有見識，長大的時候要有經歷，  
你才會有個精緻的人生！

——（讀別人的經歷，找自己的經歷。）

## 11、孩子，

無論什麼時候，都要做一個善良的人。請記住，  
擁有善良，會讓你成為最受上天眷顧的人。

——（這種眷顧未必是財富與權勢。善有善報，所報者，愛也。）



12、孩子，

笑容、優雅、自信，是最大的精神財富。

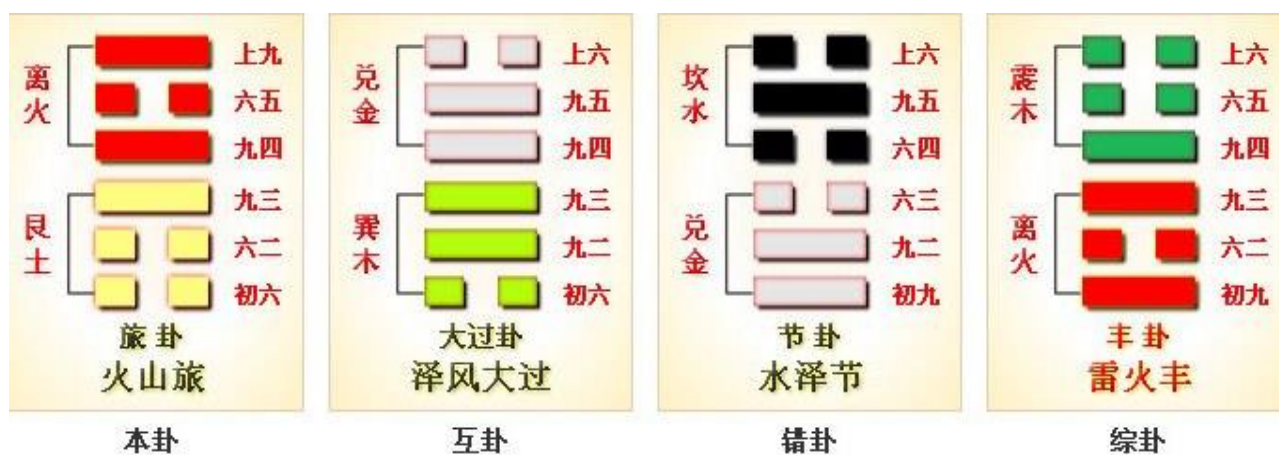
擁有了他們，你就擁有了全部。

——（這就是“貴族”精神）

# 群書治要學習班—易經班

## 旅 卦 心 得 報 告

報告日期：2017年4月1日



**[卦辭]**旅:小亨，旅貞吉。

### 火山旅



**象曰：**

山上有火，旅。君子以明慎用刑，而不留獄。

**意釋：**

旅卦乃是艮下離上之組合，艮卦主山也代表著

終止、停止、阻礙又是登山者，又為生門之意；離卦主火也代表著亮麗、耀眼、風景、文書，也是景門，風景之意，其組合為山上有火，山在下為靜止不動，而火勢在山上不斷的蔓延開來，四處流竄，其勢猶如隨風而飄、旅行之象。

易經中解說君子觀此象應有所啟悟，用刑法必須明察秋毫，慎重其事，且不可草率、盲目行事而誤判，也不可積壓或拖延案件與工作，若長久拖延則不利。

山上有火，星星之火可以燎原，其意思即代表著小事需謹慎，不然久

而久之習以為常，則亡羊補牢，亦徒然無功啊！正如老子道德經云：

「圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易，天下大事，必作於細！」

**旅卦**在人生的體驗中，就如同旅行，四處飄泊，無一定之居所，終將不得不離開或分離之意；例如：一個人想要到嘉義的阿里山看日出，需要在太陽尚未升起時就先走到祝山上，找好地點，等待著太陽的旭日東昇，才能觀看到光芒萬丈的美麗陽光。

要看到美麗又燦爛的陽光，必須要早起，也要把其他的事先放在一旁，目的地就是觀日出，如同登山，配備需要齊全，才能保障安全，因此就必須謹慎、小心，行走在昏暗的崎嶇山路上，到了山上順利觀賞完日出的美麗風景後，終究需再下山或遊覽另外地點。

### 旅(56)



本卦

### 漸(53)



初爻到四爻

### 大過(28)



二爻到五爻

### 睽(38)



三爻到上爻

**火山旅**(不安的旅者)此卦在末學的經驗解讀上，認為目前是一種正處於漂泊不定、起伏不安之狀況，且凡事都是被動、受制、無法積極的情勢之下，更需要柔順、不卑不亢、謹慎、識時務、不妄動、隨機應變方能求得亨通小吉之象；也代表著開始想要安定下來，找個安居之處。進入了**風山漸**(循序漸進)之卦，慢慢的往前行進，由於以前的漂泊、不安定的經

歷，讓自己學習著必需一步一步有秩序的緩進，戒慎切勿急躁、妄進，方能獲的吉祥。

在前期的安定與適應之後，進入了澤風大過(肩負重擔)的階段，想要增上緣努力、精進，更想獲得出人頭地的機會，於是給於自己增加了一些的壓力，讓自己能夠隨著成長，無形之中壓力大增，卻讓自己處於危險的階段，但又不能停滯不前，這時應該用堅強的意志與信心來面對與克服這眼前的困境，衝過困難後就能享有以後的成功滋味。壓力與重擔得到了釋放之後，成功也已在眼前；進入了火澤睽(矛盾背離)如同一個人登上了高峰，位高權重卻出現了兩種極端的思維與想法，又相互的對立，是要為一己之私或為眾生謀福利，讓事情的推動產生了波折、阻礙且難以順利進行。

火澤睽雖然五行上是火與金兩者的對立與背離之意，在五行的生剋真理中，金需奈火來試煉方能成為器皿而方能利益眾生，故火與金兩者之間還是有著大異小同的一面，因此要從小同之處來著手，將要分開而化為合作，尋求解決之道，因此要先冷靜思考、謹慎處理，緩和對立，放下自我以歡悅溫和、柔順行事則可獲得吉祥。

末學對於此次學習易經中，張教授所體會的卦中卦，其意思與一般的解說方式大異其趣，且合乎邏輯；由此推斷的邏輯，我引申在個人的學佛經驗中有以下的感觸：

旅(旅行)，漸(循序漸進)，大過(肩負重任)，睽(矛盾違背)

從年輕時隨著父母親的機緣接觸道教，到 38 歲左右開始學佛，首先接

觸了兩三處的密宗修學中心，就如同**火山旅**卦意隨處漂泊、遊覽但尚未得到真正得覺知、正見，但在接觸密宗 10 多年的時間中，讓末學無意中也奠立了些微的佛學基礎，**漸**卦開始想要深入了解佛菩薩的真實義，機緣成熟接觸了台南淨宗學會，從張教授學習道德經、易經、還有參加三時繫念、地藏經…雖然接觸聖教時間不長，但讓我內心充滿著喜悅、法喜，慢慢的對佛陀與諸佛菩薩無上的智慧與慈悲更能體會與明白；**大過**卦此學習期間也真的已發願此生能往生西方極樂世界，也給於自己的一些功課與壓力，不過有時都未能持續、堅持到底，尚祈請諸佛菩薩慈悲加持能通過考驗，尤其在讀誦地藏經中，地藏菩薩特別以無比的悲心投向受苦的眾生，眾生受的苦難越多，菩薩的悲心越重，地藏菩薩的誓願「地獄不空，誓不成佛」。讓眾生體會到菩薩的慈悲，地藏菩薩的悲心到了極處啊！也讓末學深感慚愧、更應當精進才是。睽卦則主現在正身處於是否真心的將以前所學習的密法全部放棄，經過此卦的學習後，末學發現可將密法所學的基礎，與佛學的基礎相互融合與應用，即所謂的異處求同，而能在一門深入，專心一念四字洪名 **阿彌陀佛** 以此求生極樂世界為目標。

# 群書治要學習班—易經班

## 巽卦心得報告

報告日期：2017年4月1日

怎樣做才能使謙虛既不過分又能恰到好處呢？

### 一、恰當運用工具

俗話說：沒有金剛鑽不攬瓷器活。你只有把你的「金剛鑽」時刻裝備好，才可以在人生的路上暢行無礙。行就行，不行就不行；既不海口大誇，也不逃避責任。這種關係最能經得起時間的考驗。而這樣的互信關係一旦形成，那麼你將會變得更加輕鬆愉快，工作效率和回報也會隨著時間的推移而日漸提高。

### 二、展現謙虛的態度

謙虛展現你的良好態度。這是心態的一種外在體現。當上司誇獎你時，你要說：「我還有很多要向主管學習的地方。」當同事讚揚你時，你要說：

「多虧你的協力和幫助啊。」當下屬讚揚你時，你要說：「多虧大家的合力配合，你們可是我得力的左右手啊。」時刻展現你謙虛的態度，這樣才能讓上司贊同、同事佩服、下屬敬仰。

### 三、機會面前不退讓

在人生的職業生涯中，對我們影響深遠的機會並不多，因此，當一些重大機會來臨時，要能夠迅速出擊，勇敢地抓住機會之神，絕不能因為過多的謙虛，讓我們與晉升和發展機會失之交臂。

如何抓住機會？

(一) 當上司有意提拔自己時，就要勇敢地站出來，透過自立、自信、自

強，讓上司看到希望。

- (二) 主動出擊，抓住機會。當一些對自己發展至關重要的機會來臨時，要能夠主動接住這只「繡球」，不要因為謙虛而錯失機會。

#### 四、適度展現自我

現在是一個提倡展現個性的時代。在工作中，適時向上司展現自己業已取得的成績，展現自己工作獨特的一面，恰到好處地表現自己與眾不同的個性，從而讓上司關注自己、提攜自己，也是避免自己少走彎路，懷才不遇的一個捷徑。

#### 如何做到自我展現？

- (一) 善於推銷自己，透過與上司「零距離」接觸，讓自己的優點不斷地在上司面前「閃現」。次數多了，自己就容易在上司的腦海裡留下深刻印象。
- (二) 使自己成為優秀「產品」，不斷自我創新。要透過自己在市場上的一些創新手法，以及獨特業績表現，讓上司關注自己這支「潛力股」，從而有助於自己這塊「金子」大放光彩。

#### 五、謙虛要講究策略

謙虛在運用當中，同樣也需要注意技巧與策略。

- (一) 謙虛不等於自卑。謙虛過度往往就變成了自卑，而自卑的人在工作當中是很難得到上司欣賞的。
- (二) 謙虛要注意分寸。即要適當地把握尺度，謙虛過一分就變成了懦弱，而少一分就變成了狂妄和輕浮。把握分寸，將使人遊刃有餘。

(三) 謙虛要分清對象。對於謙虛的上司，適當的謙虛，可以增加與上司的共鳴，讓上司產生好感。而對於自信而外顯的上司，適度的「老王賣瓜」則可以深得上司的信任，從而更容易獲得晉升機會。

## 六、塑造個人品牌形象

要適時表現出自己獨特的個性、展現自己的核心價值，讓自己這塊「金子」時時閃耀光芒，而不是「含蓄」地深埋「地下」。

(一) 謙虛也好。自信也罷，都應把自己打造成一種品牌，

(二) 優秀的人才是勇於和強於塑造個人品牌的，既要知道謙虛是個人成長的推進器，又要知道適度的「狂妄」也是促使自己發展的階梯，從而使自己出類拔萃，更順利地展現自己、發揮特長。

摘錄自書名：易經的人生 64 個感悟 P336~P339

結論：

巽卦，闡釋謙遜的道理。在不安定中，必須謙遜，才能收攬人心，得到助力，始能轉危為安。何況謙遜也是做人應有的態度，惟有謙遜，才能進入他人心中，進入萬物之中，而被接納。謙遜是順從，但也非盲從，必須擇善而從。謙遜並非優柔寡斷，更非自卑畏懼，當然也不是虛偽。而是應當正當，應當進取，事前叮嚀周詳，事後檢討得失，唯恐有所偏差的慎重態度；又必須恰如其分，不可過當。

摘錄自書名：白話易經 P430