

臺北醫學大學 1031 學期通識課程學習檔案

## 古琴與哲學實踐



學生姓名	劉曉盈		
學校系級	醫學系	學號	B101103132
主授教師	林文琪、李楓		

中華民國 103 年 12 月 29 日

# 目次

---

---

古琴與哲學實踐學習檔案（請注意檔案內文排版，以維持閱讀上的方便）

一、課程表/02

二、學習檔案自評/05

三、學習檔案同學互評/09

四、所有反思日誌/010

一、課程資料

課程代碼	00000256	組別		學分	2	人數	30
上課時間	週三 10:10-12:00			教室	美學教室/通識中心會議室		
課程中文名稱	古琴與哲學實踐			任課教師	李楓/林文琪		
課程英文名稱	China-Qin & Practicing Philosophy						
一、課程目標 (請說明其與通識教育 核心精神之關連性)	<p>本課程是立基傳統禮樂教化的教育構想，回歸古琴作為樂教的規畫，採取實踐與反思並重的教學模式。安排學生不僅學習彈奏古琴的技藝，且配合「不離禮儀而言其義」的禮學，引導學生進行古琴美學的經典閱讀與討論，思考古琴作為樂教的構想與意義。</p> <p>有關古琴教學，本課程除了透過古琴音樂的介紹、聆賞，引發同學對古琴音樂的喜好；並藉由古琴的彈奏教學，培養調和身心的技能。</p> <p>有關古琴美學的經典閱讀，主要透過琴論、《禮記·樂記》及相關西方理論的導讀，引導同學對古琴作為樂教的意義進行理論的探討。引導同學探索傳統禮樂教化作為通識教育的構想如何；探討古琴作為中國古代文人的通識教育，作為一種身心全面開發的自我教養活動，一種致力於身心活動狀態改善的身體訓練，一種追求人與己、人與人、人與環境和諧互動的哲學實踐如何可能。</p> <p>本課程藉由《禮記·樂記》經典閱讀，引導學生探索立基本國文化傳統的通識教育構想，思考通識教育的本質；藉由相關西方理論的探究，建構詮釋傳統經典的問題意識及理解背景，培養批判的閱讀能力；藉由理論與實踐並重的課程規畫，培養學生回歸通識作為自我教養的為己之學，願意成就自己為理想的人而從事學習。課程要求學生全程撰寫反思日誌，並操作檔案教學，引導同學記錄、分析、評估自己的學習經驗，培養反思能力；藉由課外自主學習作業的規畫，落實以學生的「學習」(learning)為核心的教學理念，提供同學體驗當自己學習主人的樂趣與成就感，進而產生學習態度的自我變革，養成積極主動的學習習慣，以及樂於分享、傾聽的開放心胸。經典閱讀與討論，全程操作以思維為基礎的提問式教學策略(thinking-based questioning approach)，培養分析性思維、創造性思維及實用性思維的能力。</p>						
二、教學進度 (如有校外演講者，請載 明其姓名、單位及職稱)	週次	課程內容				指定閱讀	
	第1週	課程說明					
	第2週	雅樂舞基本動作練習 ▲李宜芳／文化大學國術系／副教授					

第 3 週	古琴藝術入門演講 ▲李楓／北藝大傳音系／古琴術科講師	• <琴道：古 琴音樂藝術導 言>
第 4 週	古琴 認識古琴譜、指法與調音 (▲李楓)	• 琴論選讀 • <藝術教育 與廿一世紀的 新社會>
	哲學 為什麼學古琴	
第 5 週	古琴 琴曲:<仙翁操> (▲李楓)	• <杜威的審 美經驗論>
	哲學 什麼是藝術 藝術教育的目的	
第 6 週	古琴 琴曲:<仙翁操> (▲李楓)	• <樂記> • 中、日、韓 樂舞欣賞
	哲學 傳統禮樂教化的教育構想	
第 7 週	古琴 琴曲:<仙翁操> (▲李楓)	• <樂記> • <在身體實 踐中成就的禮 學>
	哲學 傳統禮樂教化的教育構想	
第 8 週	古琴 琴曲:<仙翁操> (▲李楓)	• <樂記> • <身體現象 學概述>
	哲學 古琴與情感	
第 9 週	古琴 琴曲:<湘江怨> (▲李楓)	• <樂記> • <身體現象 學概述>
	哲學 古琴與情感	
第 10 週	古琴 琴曲:<湘江怨> (▲李楓)	• 琴論選讀 • <樂記>
	哲學 古琴、身體與道德	
第 11 週	古琴 琴曲:<湘江怨> (▲李楓)	• <樂記> • <身體美學 >
	哲學 古琴、身體與道德	
第 12 週	古琴 琴曲:<湘江怨> (▲李楓)	• 琴論選讀 • <樂記>
	哲學 古琴與歷史人物的典範學習	
第 13 週	古琴 琴曲:<湘江怨> (▲李楓)	• 琴論選讀 • <樂記>
	哲學 古琴與歷史人物的典範學習	
第 14 週	古琴 課外自學成果發表	
第 15 週	古琴 琴曲:<酒狂> (▲李楓)	• 琴論選讀

	哲學	古琴與天地自然	• <樂記>
第 16 週	古琴	琴曲:<酒狂>(▲李楓)	• <哲學生活>
	哲學	東西方哲學實踐的傳統	
第 17 週	學習檔案評量(自評與同儕互評)		
第 18 週	古琴雅集一期末演出(▲李楓)		

程各單元指定閱讀及延伸閱讀表列如下：

單元主題	指定閱讀			延伸閱讀
	琴論 選讀	樂記 選讀	相 理論 (問題意識 的建立)	
為什學古 琴	v	×	×	• <琴道：古琴音樂藝術>
什麼是藝 術	×	×	• <杜威的審美經 驗論>	• 《中國藝術精神》 • 《莊子》有關技術現象 主義關懷——通過技術操 我教養
藝術教育 的目的	×	×	• <藝術教育與廿 一世紀的新社會>	• 《美育書簡》 • 《藝術教育的本質》
傳統禮樂 教化的教 育構想	×	v	• <在身體實踐中 成就的禮學>	• <美學的新圖景> • 《禮樂教化：先秦美育 研究》
古琴與情 感	v	v	• <身體現象學概 述>	• <古琴音樂的意境>
古琴、身 體與道德	v	v	• <身體美學>	• <琴學與身體美學> • <古琴——儒家思想的
古琴與歷 史人物的 典範學習	v	v	• <身體實踐>	同上
古琴與天 地自然	v	v	• <經驗、自然和藝 術>	同上
東西方哲 學實踐的 傳統	×	×	• <哲學生活>	• <透過藝術的倫理行動 之構想與實踐——以古琴教 例的說明>

## 二、學習檔案回顧自我評估表

檔案回顧自我評估表	完成時間	2014/12月/29日
<p>(一) 根據本學期你所寫的反思日誌-古琴實作課部分，(1)依時間順序為每週的日誌內容下一個標題；(2)並依此撰寫一個我與古琴相遇的故事。</p>		
<p>• 每週標題</p>		
<p>第一週(2014. 9. 17): 沒有實作課部分</p>		
<p>第二週(2014. 9. 24): 沒有實作課部分</p>		
<p>第三週(2014. 10. 1): 古琴概論和彈古琴的姿勢</p>		
<p>第四週(2014. 10. 8): 認識古琴譜、指法(挑、勾)</p>		
<p>第五週(2014. 10. 15): 仙翁操</p>		
<p>第六週(2014. 10. 22): 仙翁操(進復、掐起)</p>		
<p>第七週(2014. 10. 29): 仙翁操(十徽、吟)</p>		
<p>第八週(2014. 11. 5): 調音(泛音)</p>		
<p>第九週(2014. 11. 12): 湘江怨</p>		
<p>第十週(2014. 11. 19): 湘江怨(下滑音)</p>		
<p>第十一週(2014. 11. 26): 湘江怨(上滑音、抹音)</p>		
<p>第十二週(2014. 12. 3): 湘江怨(撮、擘)</p>		
<p>第十三週(2014. 12. 10): 酒狂(抓起、打摘)</p>		
<p>第十四週(2014. 12. 17): 酒狂(第二、三段)</p>		
<p>第十五週(2014. 12. 24): 古琴課的修課後的觀感</p>		
<p>• 我與古琴相遇的故事。題目：令人驚豔的古琴</p>		
<p>最初，我想要學古琴是因為我以前都沒有甚麼接觸樂器上，所以就一直想學琴，帶着能修養一下心性，增添氣質，能像古代女子般擁有婉雅的氣息，只要玉指輕輕一按一拂地彈出清脆悅耳的樂章的期許，而北醫剛好有古琴課，感覺很有神秘感，因為在我印象古琴就像是古箏之類的中國弦樂器吧~但由於它們名字顯然不同，所以也不至於認為古琴就是古箏，但又不大知道那確實是甚麼樂器，只知道那是很古老的東西。</p>		
<p>而我初次接觸古琴時，感覺也是那麼一回事，就是一種很高尚的古人活動，感覺自己也高尚了起來。但是當我修完古琴，知道古琴的實質，它其實並非如我當初的期許，但它所蘊含的教育意義，卻是超越我所想的。原來，這位的老者，根本就不是如來炫技的，也不能使人具婉雅氣質，是要人學會內觀的一個媒介，要我們學會感受心流的感覺，學會做事情要 undergoing。它就是如此的高深莫測而難以掌握，但又是那麼地吸引人，令人驚豔之餘，又使人想要認識它更深，和它做一輩子的好朋友。</p>		

(二) 根據本學期你所寫的反思日誌—哲學課程部分，(1)依時間順序羅列你所記錄的、每週涉及的討論主題。(2)選擇一個令你印象深刻的主题，闡發你個人有關這個主题的論述。

• 每週涉及的討論主題

第一週(2014. 9. 17): 雅樂舞肢體發掘

第二週(2014. 9. 24): 如何寫反思

第三週(2014. 10. 1): 古琴的模樣

第四週(2014. 10. 8): 要怎麼學古琴

第五週(2014. 10. 15): 人情緒的來源與可塑性

第六週(2014. 10. 22): 音樂無形的影響力與其形式(鬼神)

第七週(2014. 10. 29): 音樂各形態上的意義與生活結合

第八週(2014. 11. 5): 當我們「知音」、「知樂」時的樣式

第九週(2014. 11. 12): 「聲」、「音」、「樂」之分別

第十週(2014. 11. 19): 人的感官與「聲」關係

第十一週(2014. 11. 26): 身體對情緒(哀、樂、喜、怒、敬、愛)的呈現

第十二週(2014. 12. 3): 古人彈古琴的進程

第十三週(2014. 12. 10): 心流經驗與由技入道

第十四週(2014. 12. 17): 由技入道的重要性(生活上實際的應用)

第十五週(2014. 12. 24): 古琴課的修課後的觀感

• 我的主題論述。題目：內觀的重要性

當我們內觀，知「道」

(1) 知道自己生身之道

能保護自己以外，通過了解身體情緒的震顫狀態，能解讀別人的身體語言而了解對方的處境與感受，使我們可以在適當的時候做出於別人而言適合的事情。就好像老師課堂上分享到的護士看出病人並非真的患病，這一切只是他想幻想自己在生病;又例如別人都煩得不想說話了，你跑去問人家發生了甚麼事，其實是很白目而且令別人更煩躁，因為人家就想靜一靜，但如果此時你能洞察他的憂傷而說一句適當的話，別人會感覺到很有治癒的感覺

(2) 知道自己所存在內在的道

覺察自己放在情境中日常所隱藏的意識，使我們可以提早發現而不要防止流動的情感變成一種習慣，而這過程需要做的就是調節。所以說，我們人不可能一直處於很開心，也不會一直處於很低潮，因為流動的情感就是需要不斷地調節。

(三) 檢視自己在本課程的習過程中你的思想、觀念、態度或價值觀是否有什麼改變? 如果有請一一具體條例，並逐一(1)描述改變前後的狀況，並(2)分析促成改變的因素。

- 生理上姿勢的調整

首先，在於一上課時所做的肢體動作把身體放鬆，我從照片中看到自己的姿態明顯有很大的變化，我本來比較含胸而微駝背，但通過內觀，把力釋放到末端，看到身體經過修正後的自己，已是很自然地做出比較正端的坐姿。而彈古琴就是要保持內觀和把力釋放到末端的方式才能彈出好的琴聲。由此，可以看出其實彈古琴時，身體姿勢也在悄悄地做調整。



<-修改前



<-修改後

- 心理上情緒的調整

通過一步步，循序漸進地認識到如何內觀，發現到自己對於周遭事物的肢體反射與情緒回應，除了可以認識到自己以外，還能因為很通曉這種情緒的來源與反應，從而能讀懂別人的肢體姿勢所藏的情緒，能察看別人的心情與狀態。而且，也能從樂聲而去知道這個人的人格。雖然，現在我的還沒到這個境界，但是知道這內觀的好處以後，當我常因考試而感到煩躁的時候，我知道這情緒來由並非必然，而我可以選擇去跨越，而且我知道人的肢體與感知世界也是很寬闊的，我的目光不再會因為只定睛在繁鎖學業的得與失上。這個對事物新的認知與視野的開拓，修整了我的價值觀，使我能更清楚了解自己、了解別人，還能建立一顆更能抗壓的內心，去迎接未來許多未知的挑戰。

#### （四）你覺得寫反思對你個人的學習而言有何意義？

我認為寫反思對我個人的學習而言，實在是解決了我求學以來於學習的慘痛矛盾。在學會寫反思以前，一直以來的學習模式，就是上課時亂中有序地抄了些筆記，然後一定要回家後重新整理才能看。然而，別人都是上課時已是整齊寫好，我要花比人家多好幾倍的時間去重新整理，心理不會不平衡才怪呢！連自己也會整理整理着都會半途而廢，雜亂就由它雜亂去吧！誰叫自己上課就是不能寫出公整的筆記來。但當我真正認識到反思是甚麼的時候，卻令我自信心重建，發現這樣的學習方式並不是一件愚蠢且費時的事，相反，它還是一件可以訓練前額葉的小訓練。因為在這回想整理的過程中，會令你把課堂上學過的東西轉化為自己思維的一種記憶，從而訓練你前額葉的情緒調節和開發。通過寫反思的訓練，除了令我在學習上有信心的重塑以外，還能使我的腦部整合與記憶功能得以訓練，實在是獲益良多。

(五) 請依據自己的反思日誌，評估自己在感性認識能力上的表現狀況進行自我評估；

1. 我會注意自己古琴彈奏時的觸感、身體感覺、呼吸等身體經驗

自我評估

- 目前沒有任何表現
- 老師提醒我偶而會做到
- 我偶而會主動要求自己做到
- 我常常主動要求自己做到
- 我習慣會有這種表現

2. 我會描述自己的彈琴或上課時的感覺、情感或身體經驗

自我評估

- 目前沒有任何表現
- 老師提醒我偶而會做到
- 我偶而會主動要求自己做到
- 我常常主動要求自己做到
- 我習慣會有這種表現

3. 我會主動分析自己的感受、情感或想法

自我評估

- 目前沒有任何表現
- 老師提醒我偶而會做到
- 我偶而會主動要求自己做到
- 我常常主動要求自己做到
- 我習慣會有這種表現

4. 我曾對古琴或上課討論的問題，提出自己的論述。

自我評估

- 目前沒有任何表現
- 老師提醒我偶而會做到
- 我偶而會主動要求自己做到
- 我常常主動要求自己做到
- 我習慣會有這種表現

### 三、學習檔案評論表(同學互評)

課程名稱	古琴與哲學實踐	檔案作者	劉曉盈
評論人	陳宝宜	填寫日期	2014年1月14日
與作者關係	同學		
看過學習檔案夾內的資料，你會如何描述作者在這門課中所做的努力？			
<p>看過曉盈同學的所有反思後，發現它不但對古琴理論課老師所提出的問題提出了很多自己個人經驗外，還加入了不少自己對那件事所發生的心得，以及自己的想法。另外，我發現她是一個很細心和很勤力的人，她所打的報告真的是很值得我們去模仿，她會將老師的問題用自己的文法分析一次後，而且會提供不同的見解去解釋老師的問題。</p>			

#### 四、所有反思日誌

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2013年10月01日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where; how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第三課的古琴與哲學實踐的課，沒想到大學生活就這樣不經不覺地已持續到第三週了，感覺好不真實，而我們的課程進度呢～也是從肢體動作訓練，概念的釐清到終於能進入琴的範疇了！有一點點小興奮^^</p> <p>一踏進美學教室，就看見了同學們搬琴桌椅，好開心喔！這是要彈古琴的節奏嗎？搬琴桌椅時聞到陣陣的木酸味～這應該也是一種彈古琴的格調吧～</p> <p>在前半節課，由一位古琴資深老師來為我們講解古琴的發展史與特色。原來古琴本來只單稱「琴」，但後來為了要與其他琴區別，所以才改名為「古琴」，或叫「七弦琴」。古琴的構造僅由兩片木塊和琴弦組成，上圓下平，比喻為上天下地；而當古琴立起來的時候，從上到下就好像人的頭頸腰，比喻為人。也就是說，古琴是講求天地人合一，沒想到如此一個樂器，單單外觀就有如此大的學問與涵意。最有趣的是古琴體裁好像詩經般也會有「六義」喔～其分別是暢、操、引、弄、吟、調。而古琴樂曲的情感主題也會有分調式：宮調式（和平）、商調式（感嘆）、徵調式（和美）、羽調式（淒思）。最不同的是古琴的正調也有別於西方的 do, re, mi, fa, sol, la, ti，而古琴的是 do（宮）, re（商）, mi（角）, sol（徵）, la（羽）。老師說古琴的音調之繁多而難記，如果是一個禮拜沒練古琴，大概都忘得一干二淨的了。真的覺到彈好古琴的道路真的好漫長啊～看着那些奇怪文字的曲譜，不知何時才有那看它如流水的強大領悟與閱讀能力。</p> <p>而後半節課，我們要開始學習彈琴的姿勢與手法了。首先，我們的身體與古琴要保持15厘米的距離，左手先不彈也要輕置於古琴上，然後今天主要訓練右手的挑和撥。右手彈古琴時，手要持平，不能往上勾上去。最難的是，用手指撥琴弦的時候，食指和拇指之間要呈45度角地圈一個小圈，然後用指甲去撥弦，琴聲要夠響亮才叫好。可是，我在練習的時候，真的有點氣餒。當我以為自己快</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習 【1】為甚麼古琴很難學？ 【2】為甚麼自己總是學不來？</p>		

要辦到的時候，我發現自己的坐姿不正確；當我的坐姿調整好了，又發現又難再彈出那種感覺><心裡突然就想起第一堂課老師說：古琴是古人的活動，需要一種的習慣，現在的年輕人真的太可憐了。的確，就是因為是一種習慣，也我剛彈當然是吃力了，但是這個古琴我相信它必然有它在我生命中影響力的存在，如果它沒有不同於別，那古人也沒必要去學了。而且，我發現其實彈古琴，除了可以訓練手指頭的靈活與力度，其實還可以磨練到一個人的自信心。當你在彈琴時，你必須要克服心中的障礙，拿出挺起胸膛、放鬆肩膀、用手指挑撥琴弦、忘我而把曲子的意境彈出來的自信。這樣對於平日龜毛十分的我真的是很大的挑戰。但是，可能就是因為人要有自信心，自信而不亢不卑，那個自我而富有氣質的人，真的太迷人了，令人好嚮往～雖然我的手指真的又短又不靈，但我想真的要好好努力，去通過這個課程，去磨練一下自己的心智，做一個有氣質的醫生，哈哈～未來練琴加油！

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年10月08日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第四節的古琴與哲學實踐課了，我們的古琴課程也正式的展開。這話怎麼說呢？因為今天真真正正地一人一琴了，而我們也因此一班要分開兩班上課，分上下節課去交替上課，以達到每個人都能一人一琴的機會。而我就是先到杏春樓上主題式閱讀的課，再到美學教室上古琴課，感覺好豐富，而事實上的確如此。</p> <p>在上主題式閱讀課以先，我們這一節是先上理論課。一開始，老師就問同學：大家覺得在彈古琴時的姿勢和第一節老師所教的有甚麼聯繫？老師就叫我答，我就直接講出自己在上一節反思所寫的，真的是嚇到我呢……回想我以前從超活潑踴躍的小女孩，到長大知道何謂謙恥，就會很怕於回答問題，但是其實每一次和人去分享自己的想法其實也是一件好棒的事。這樣子你講甚麼別人都要專心聽，因為老師會問其他人同不同意，然後他們也要表達一下，對我而言真的是好開心，事因我平時講話都沒人聽，好像有點悲傷，好吧！多參加些可以分享的課，那就有人聽有人回應，好像我講話都沒甚麼吸引力，所以大家聽着聽着就走了，但明明是那個人自己來問我的，這種情況真的是讓人摸不着腦袋啊！反正，我現在就是覺得分享是一件很美好的事，當然也要有專心投入腦海才会有分享。</p> <p>老師說原來這上下課之上，我們是主題式閱讀，也就是說下一節會上主題式閱讀之甚麼是古琴，所以我們要這堂課以後回去要預習囉～而且回去還要學習指法的同時，回去都要好好按講義裡手勢圖和指法圖的輔助，幫助你按制彈琴時的用力方式與勁道和正確的手勢，而且那個講義要好好看，好好探索其中的道理，然後寫學習心得在反思中。其實我覺得我是先上理論課真的是太幸運，因為這樣我在彈古琴時會多留意彈法與勁道的掌握如何，如此配合回家再琢磨，我相信我會更能掌握正確的手勢。</p> <p>其實我覺得古琴要這樣一直持續地上主題式閱讀的課，初時還是感到頗奇怪，感覺還有甚麼可以好講的嘛～但是聽毋山人文講座學長姐分享說這是需要看禮記的，讓</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</li> <li>● 提問練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>【1】為甚麼要分兩班？要再上理論課？</li> <li>【2】手勢圖與指法圖的功能何在</li> </ul> </li> </ul>		

我回想到，其實這樣也是不錯的，因為如果一直一直盲目地在練琴技，不斷瘋狂地揣摩指法，其實是達不到哲學實踐的地步，而且古琴指法如此難記，如果一次過講完哲學就練琴，那鐵定是會在練琴中忘光光了，哪來的反思與得着，那時就不過是每一堂都說自己手指頭沒那麼痛了，都開始漸漸習慣起古人的動作來，但卻沒有了參透古人的思想。

然後老師就問我們大家為甚麼會想要學古琴，我在課堂上未能分享，所以就這裡講詳細一點好了。我想要學琴是因為我想學琴，而北醫剛好有古琴課，感覺很神秘感，因為在我印象中古琴就像是古箏之類的中國弦樂器吧～但由於它們名字顯然不同，所以也不至於認為古琴就是古箏，但又不太知道那確實是甚麼樂器，只知道那是很古老的東西。而且想要學琴修養一下心性，增添一下氣質，而後者好像是比較大的動力。

接下來的下半節課，終於到了一人一古琴的環節了。一看到古琴，就緊張地立馬坐得近近的去摸那有趣的古代樂器，殊不知自己已是坐太近了，而且又沒有坐在古琴三分之一的地方，右手彈的地方太裡面了，感覺自己平時緊張含胸的陋習，在古琴面前都表露無遺了，這一切都要等到老師來提醒才知道，我和這個老朋友真的不太熟，好丟臉喔～就是因為彈古琴才知日常的自己的肩膀有多緊繃，而且，我常常彈着彈着古琴就超想盆腿的，天啊！我在彈古琴耶！可我的身體就好像要維持”這種太過正統的動作”會很累，然後就不知不覺又想要盆腿，有一種強烈不能自控的感覺。可能是日常生活中自己太忙奔命於很多大大小小的事情，反正很少好好坐下來，檢視自己的身體姿勢，起碼我是這樣的，因為做事情都是講效率的嘛，身體姿勢永遠不是重點，但在古琴的世界中，身體正確的姿勢與習慣都是重點，是核心精髓的所在。我發現在古琴的入門，我就是個陋習一大堆的可憐蟲，我實在是接受不了自己不能自控的事實。

而且除了身體姿勢的調整以外，我彈古琴時發現手有五隻手指好有負擔喔～彈的時候都不知沒有用到的手指該如何是好，意思就是說怎樣不知它們要呈甚麼樣的狀態，手指該放鬆還是微緊張，然後會不會說每隻手指要彎的角度都有一定的角度變化才会有美感。雖然老師有說兩手合起來會有一個圓，但是彈着彈着手就是會走樣的嘛～就這樣不太熟又不時懷疑自己，如此地過了節課。在回家看補充資料才知道說，我曾經的那些困惑不是真的杞人憂

人，而是真的是有在要求的說。就好像這一節我們在上一節所教的右手勾和挑的基礎上，再多教一個左手拇指的按。我發現原來手沒上琴，手都會有標準的手勢，特別是右手，肘張要約有30度，中指和無名指要平直微俯，中節靠攏，無名指末節微高於中指，低於小指。食指稍屈中、末二節指尖下面，大指側伏於食指下，中、末節微彎。真的是超講究，而且動作起來還要有春鶯出谷之勢，重點是，我還沒彈呢……古琴說難學真的不是沒有理由的。右手的指法由於只教了兩個最基本的，基本都能掌握，但是左手真的是難啊，我幾經艱辛才能成功彈出像樣的音，但是拇指的肌肉很痛，而且用指甲壓常常壓着壓着就跑了，真是令人懊惱。在回去看講義研究動作才知道說要用號猿升木之勢的勁道去彈，是一種堅動圓活之力，我想，這個文字上的描述還是需要多練習才能體會到的吧~嗚嗚~可是星期三的課都滿了，在下一節學了彈曲子以後，看看甚麼時候有空去多練琴好了。

最後，就是老師要我們回家做的作業了。經典，閱讀與身體有甚麼關係？我覺得我們平時主觀上所理解的經典，就是一些用文字記載許多大智慧的典籍；而閱讀，就是眼睛所看到的資訊，無論是文字或是影像，都通過腦部的理解而成為一種知識上的記憶；至於說身體和經典閱讀的關係，其實我覺得如我們主觀上所理解的閱讀，其主要的含意無非是把知識或是一些的思想，通過媒介（眼睛、神經傳導）輸到腦部，繼而理解成為自己的知識。如此說來，身體也是可說是一個接收的媒介吧，因為正常人都會觸覺，然而，從觸覺而來的訊息是否能得到處理而成為自己的東西呢？從生物學的方面的知識而論，觸覺而來的訊息是會被傳到大腦的頂葉，而視覺而來的訊息會被傳到大腦的枕葉，而枕葉的功能還會有解讀信息的存在。但是我認為這樣看來人有解讀視覺的信息，但沒有解讀觸覺的信息，就好像是在指出人的身體其實是無法解讀一些東西而轉化為自己的東西。但是，同時我又會想說，大家都會說臉上一個地方長過暗蒼，以後同一個地方就很容易再長起來；又另一個例子，老夫老妻通常都“很有夫妻相”，這些都會令我們覺得說，皮膚、以及身體上的某些機能都會有所謂的“記憶”存在，那到底誰在它解讀呢？彷彿直接發生在身體上，就不需要其他器官去解讀，而是由身體自己去解讀了，所以我認為身體是可以通過肢體上的行為（更甚是可形成一種習慣）、皮膚上的感受，從而接受了一些肢體上的潛知識，它或許是會形成一種習慣，或更甚會形成到大腦的思想，從而達成閱讀的效果。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年10月15日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第五節的古琴與哲學實踐，為甚麼要一直一直數着呢~ 並不是為了要占字數的，而是想自己多多學會數算日子，對於時間的流逝以及課程的完成度，可以有一種知覺的存在，感覺這種對於學習軌跡時時刻刻留意的習慣是時候要培養了。大家說大學都是要放肆盡情去玩，我說大學是我用盡吃奶的力把老師的知識自由帶回家的時候，哈哈，有夠粗俗的。</p> <p>今天是我破天荒遲到的一天，因為1、2節上完近代影像中的中國，老師和我聊天，然後老師跟我說，建議我早上到北醫楓林大道坐坐，看看那麼晨操的團隊哪個好就可以參加一下，說我要好好珍惜這種機會，他說練這些身體真的會不一樣，然後他一直分享他也有打太極，他還叫我推他，要見證一下下他練太極的成果，我也有說我在學古琴，說着說着，時間就過了。然後，我去了杏春樓又忘了是哪間房間，那時心裡真的急得快死了，我本身就是很容易焦慮的人，我感到自己真的笨到無以復加。就是那種天旋地轉的崩潰感從心底襲來，我不會因此找課室就找到變翹課，有種悲傷的感覺，就好像自己在編織圍巾，忘了怎麼編，使成品留下一個小洞洞的遺憾。幸好無措之時看見助教經過，懸着的心終於可以放鬆了。</p> <p>在這一節中，老師有說我們在彈琴時身體會否不聽話？然後她便自己補充說，其實當我們走過時聽到音樂，身體也會有不聽話的現象吧？我們都一臉愕然，顯然我們在這方面沒有仔細的思考與體會，所以當老師講說我們的步伐會不自立地隨音樂而改變，我們才恍然大悟。老師藉此而切入說到生活中的節奏，由身體，到環境，以及大自然，都是有互相作用的關係，然而這些的節奏是可調整的。然後老師又說我們在彈古琴時都會發現自己一些不好的慣性，然而當我們發現自己有這些不好的慣性，首當其衝的反應是甚麼？是不是會感到很苦惱？我們都立刻點頭，真的是再同意不過的了。但老師話風一轉問我們，為甚麼要為此而苦惱？所以如一般人所說，你想太多了，所以不要想就好了，真的是這樣的嗎？我便說，其實不知道自己有</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習 【1】君子之近琴瑟，以儀節也，非以愒心也。儀節是什麼意思？ 儀，是人字旁加上一個義字。在正義中可見，正是”是”字的下面，就是人在陽光下站在中間，所以正有剛剛好的意思，而義字與”宜”字同意，也是有合宜，剛剛好的意思。義字另外也有剪的意思，兩者連繫起來就是有修剪至剛剛的意思。加上人字旁，”儀”字就是自己把自己修整到理想的狀態。 節，有”節操”的節，有堅守的意思，這種的堅守是動態的；而在”節奏”中的節，又會有間隔的意思。所以，儀節的意思是不紊有序地調整自己該堅守的部分，使自然地表現在真理價值上的追求、感官上的表達而作的調整。</p> <p>【2】現實生活中那些活動可以算是”儀節”，至少舉三個例子，並說明之。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深呼吸，因為呼吸快與慢，長與短都是可以調節的，而這些同時也可以鍛煉到肺活量，對身心有益，而且多深呼吸可以鎮靜心神，把事情想清楚，才能做出比較接近理想的決定。</li> <li>2. 寫日記/反思，因為可以自省而知道自己需要調節的地方，進</li> </ol>		

錯還更令人苦惱。然後老師就要我們自問為甚麼自己不希望自己會有這樣的習慣呢？因為就是由於不想才會導致苦惱的啊！而我是覺得這是一種習慣吧，就是當人發現自己做得不好的事情，第一個反應就是不喜歡，然後會很沉溺於為甚麼真實的自己不如理想的自己這個問題，一直為此而費勁掙扎，其實這樣說來，都是因為自己不太願意去接受自己，不想接受一個與理想有差的自己，但是不看見真實的自己，便無法行走在步向理想自己的真實道路。所以，老師說，我們的情緒其實也是需要調節，而我覺得調節情緒之本就是要調節心態。不要說考試成績不如意、或是古琴彈得不及同學好，因資質要比別人多付出而感到消沉，這些令人消沉的東西就是滿佈在生活中，所以老師在問我為甚麼要為發現缺點而苦惱不已？這個問題於我而言真的很有震撼性。

老師也有講說中國文字每一個字都是意義深長，就好像”名”字，就是夕字加上口字，意思是在黑夜中找人時要用叫的一個情景，以表達名號，稱呼的意思，就是別人用來叫你的。還有一字上一點是”上”字，一字下一點是”下”字。老師說要我們查字典是因中國文字真的是很有意思的，所以下一次上課前一定要好好做功課。今節我們有討論到”儀節”，而老師也有拆字解說，其詳在右方問題欄有寫。

到了下半節課，去彈古琴囉～今堂古琴課，老師先讓我們自己複習一下上堂課學的內容，然後就開始彈曲子了！這一節我們要彈的是仙翁操，老師說其實曲名都是很有意思的喔～那個仙字就是平音，然後翁字的音就好像我們在彈滑音時的音，真的是太像了，滑音的聲音真的是”翁～”，感覺名字好有趣。在正式要彈曲子時，才發現說自己對於古琴譜的文字有閱讀障礙，又是第一次彈曲子，都不知如何彈，但老師一句句地教，然後當我超遲頓地無法領悟，老師就用手捉住我的手去感受彈法，感覺自己好差勁連琴譜都看不懂，但是因為剛剛老師說不要因為發現自己的缺點就無意義地給我憂愁起來，所以我 keep my mind and keep going~ 我在預習時會多注意讀琴譜的訓練，而不是只單單練一下手勢和預習講義查字典。不過能彈出一些實質的旋律真的令人好有成功感，以後的練琴也要好好加油，不要氣餒！

而才能進行修改。

3. 整理內務，通過能整理好自己的日常起居的雜務，使人面對於問題時才不易於陷入不知所措，因為平時在整理內務時有鍛煉到處理事物的能力，而且把自己照顧好，在精神上會比較飽滿而不受不舒服的學習環境所限制。

**【3】**你覺得彈古琴可以發揮那些”儀節”的功能？

我覺得彈古琴可以發揮身體美感的儀節，情緒的儀節和生活態度的儀節。(反思中有解說)

**【4】**我看<<宰我問鬼神>>

我覺得這篇古文文字有點艱深難讀，但依我讀後理解為：義為教之至與禮之至，合氣魂(神鬼)為教之至，以氣魂運用於建設國家，教民相愛，上下用情，為禮之至，說明義的延伸發展就像一道如神如鬼之氣魂，這股氣魂能達至禮的境界，如儒家孟子所說的，義而擴充至禮。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年10月22日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where; how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第六節的古琴課了，沒想到就單單第六節，我們就已從當初的學好像毫不沾邊的肢體訓練到了今天已分開理論課與古琴實踐課兩邊同步學習三節課之久了。一直都那樣的在毫無預警中如戲劇般不着地上演，就好像說今天又到了要上古琴課的感覺一樣，人思想不跑，時間一直拉着人在跑，到甚麼時候，人才能掙脫這種緊迫的向心力回復到平和的狀態呢～因為看到自己對於生活中緊迫的節奏是如此的不能自控，所以想藉加入古琴社，給自己這六年來的大學，希望至少能為自己建立一個那麼一點點的小空間讓自己喘息的機會，我怕自己會因為醫學之路各方面襲來的壓力會令自己迷失那種身體以及內心精神上的平衡，我就是想要靠古琴去維持我身心的平衡，希望我在以後的日子能不忘古琴與她的哲學，讓她能永遠融入我的生活中，使我能過上那種不急不緩的平和日子。或許未上課就想那麼多，只是一縷思緒或心情就已值得我去思索與探究，這種的敏銳，可能是每一個星期寫反思的習慣而習來的吧，這種不放過生活中每一個片段與得着的過程，使我有重執打網誌的習慣，或許，因為把記憶封鎖在文字裡，使人重新整理腦海中那一堆又一堆的所謂知識，該封鎖留待以後品味的感覺，就存下來吧～就好像我現在也是在記錄自己在學古琴一樣，各種的思緒與得着，這些的成長痕跡都要保存下來。</p> <p>今天，老師一開始就說我們這次有查字典了吧～然後老師也有反映說有些同學沒有在反思上回答老師的問題。繼後，老師就普遍同學在反思中提到對於彈琴時不知那個曲子的拍子如何掌握的疑問，正式展開我們的討論。老師便跟我們解說”打譜”的原理，就是當只有古琴曲譜時，樂師們如何把這份譜彈出個節奏來呢？其實古琴輕重緩重的掌握是靠身體的節奏以及配合歌詞對唱時可觀出節奏的規律，就好像當你挑完以後要勾，手勢的變化會使人知道說這邊的要慢一點的。其實我之前在彈的時候都沒在留意說自己是按弦按多久，我只是想說喜歡就好，反正音準加上自我感覺良好就好了，所以當知道有同學有這方面的思考，會啟發我說原來這方面也是需要一種的技術與練習而</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習</p> <p>(1) 請根據宰我與孔子有關"鬼神"的對話，其中提到了那三種意義的鬼神。 (見左面反思)</p> <p>(2) 請根據(1)所提及的三種鬼神的意義，任選其中一個意義，說明透過古琴（或音樂）如何可以”通”這個意義的”神明之德”？在網路上找找看有沒有實際的例子。 (見左面反思)</p>		

來的，而不是自己彈爽就好了的。

然後老師就問我們”氣”是甚麼？真是的，這種摸不着的東西要如何定義啊！但是，它就是有它的哲學意義，會令我覺得說自己好弱，竟然輕視一些文字的定義，使自己的目光變得很狹窄。原來，”氣”是指有機體在調節運作過程中的一種狀態。例如”脾氣”，就是在形容我們人的喜怒哀樂。

當老師講完氣的時候已經 10:45 分了，我在想接下來我沒有讀懂的幸我問鬼神和通神明之德，會否來得及討論。然其實這都不是問題！老師先講那篇幸我問鬼神，原來”鬼”，等同於”歸”，是指體魂，也就是實際能看得到物質的運作；而神就是氣的動態。其實氣連於鬼與神，因為人死後”歸”（鬼）土，然後有”氣”於土上散發出，就是我們常說的鬼火（磷的氧化燃燒），也是會有氣味的，而後面這一系列的動態就是”神”。這是第一個層面上的運用，而幸我與孔子當代的社會，在第二個層面上的運用便是把鬼神合在一起，作為一種教訓或是有警嚇人的作用，使人不要作惡，因為會有鬼神去對你作惡、傷害你。就好像我們媽媽小時候常常嚇我們不乖乖吃飯就會被鬼神抓走一樣。但是孔子卻認為這種只是出於恐懼而為善的心態不好，他不排斥神鬼的想法，只是想要改變方式，通過設立宗廟，建立其教育的意義。但時間實在太緊迫，老師說這要留待下節課才講解了。

然後，便是我們的經典選讀講義的內容了，當老師問這段是哪一組負責的，我只記得我們組最後選，所以就是最長的那一段，然後我發現我忘了我的組員，而他們也好像忘了他們的分享的段落，最後只有我一個人去分享。雖然我有查字典，但是我的回答卻也不是很準確，我以為通神明中的”通”字是通達的意思，是在於第三層面，但原來那是第二層面，是形容一種溝通，透過互動達到剛剛好的概念。原來一個”通”字不僅會調整我們的情商，調整我們的身體節奏，可能還會是我們與他聊天的對象。就好像有些人會覺得說彈古琴時有如沐浴神光，與她的神在會面，從而重新注滿力量。那時我就很直接地表達自己的想法，那好像有神經病吧！老師便說其實信仰只是不使人向惡，是於個人為有益的，我們都應該尊重，這令我有很大的反省，原來我一直都只從自己的思維去想東西，沒有考慮說別人的自由以及相互尊重的重要性，才會出現如此的偏見行為，真的是要改了，幸好我有說出來，不然永遠也不會給老師矯正回好的思想。

我覺得使我們本身能達到有很強通透性思想與理解(神明)而表現出來的品性(之德)，如此的定義時，此時的鬼神是處於第三層面的，是用一些形式去使人心甘情願地自己去真正地調整內心，使”神明之德”能影響到自己的生命。就例如老師上課所說的”蝴蝶效應”，就是指一件表面上看來毫無關係、非常微小的事情，可能帶來巨大的改變。此效應說明，事物發展的結果，對初始條件具有極為敏感的依賴性，初始條件的極小偏差，將會引起結果的極大差異。就好像我們以為音樂也不過是聲音的一種，但它就是會影響到周邊的動植物；另外一個例子就是骨牌效應，指的是在一個相互聯繫的系統中，一個很小的初始能量就可能產生一連串的連鎖反應，人們就把它們稱為多米諾骨牌效應或多米諾效應。就好像當我們被那不過是生命中的一個小小契機而吸收的哲學，其的影響力可以推翻你之前所認知的概念，使你耳目一新，就好像雅月舞的肢體訓練只要你持之以恆去學習，它便會推翻你身體上以前的壞毛病。

老師順勢便問我們彈出來的聲音會影響我們人體的健康嗎？我說會啊，因為人通過音樂的調節會比較放鬆，身體也自然會比較健康了，就好像流淚的駱駝，還有講到有助於植物的生長，因為音樂就是靠震動去傳播的，而植物自身也是由無數個粒子做成，在頻率相若的狀態，的確會形成共振而加強增長。

接下來，便是古琴課了。今天又學了新的東西，其分別是右手的剔和左手的進復與掐起。剔本來看上去就還好學，但左手進復後，用無名指壓十徽，然後左手拇指彈九徽，我的中指和食指真的是醜得要命，為了給力拇指去彈出個聲音來，都是直直的，好像抽筋一樣，連我自己看着都忍不住嘲笑起自己來，給老師逮到了，問我發生甚麼事。我說，我的手勢好醜喔~ 老師包容地說，剛開始就是這樣的了，等到你以後掌握了感覺，就會不一樣的了。這話，好像剛理論課老師都有講過類似的，音的長短與音準都是要靠自己用耳朵去聽，而不是說一直在疑惑到底要彈到哪個位，然後用絕對拍子去彈，因為古琴都是有人手工成分，那音準就一定會有差異，所以我們要做的是時時刻刻專心聽自己彈出的音樂。在回家研究動作後才發現，左手無名指按弦時，中指和食指的確是會比較伸直，只是我做不到”栖鳳梳翎勢”，我那手勢明明就是一個拉緊了的弓箭，哪有像鳳一樣在休息梳毛，我的鳳是在紮馬步耍功夫。然後這個動作給我醜化以後，還有不知是我目光太短淺還是

<p>怎樣，我的無名指要壓上十徽時，我都是會壓錯線，因為我根本都看不到我的無名指，感覺看不見就不能控制？就一直壓不準弦，真的是超蠢的，手指頭在琴弦上就好像一個小孩剛學走路那樣琅琅噲噲。下課了，老師一如既往地說要記得回去好好練習，就如林文琪老師所說，不常練習真的會忘記的，就連老師上台表演也有試過會忘記的時候，所以說古琴真的是一種很注重專心與全心去進行的一項樂器。</p>	
---	--

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年10月29日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where; how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第七節的古琴課了。今天一進去杏春樓的討論室先上經典閱讀討論時，助教有問我們說課程上有遇到困難嗎？然後我就很快地回答說，閱讀古文、理解禮記真的好難喔！然後查的字義都會和老師所說的有點出入，感覺有點吃力耶~ 助教說這是很正常的喇，因為我們平日都習慣於看白話文和英文，當你要去看古文是會有障礙的，她建議我真的看不明白可以去查白話文的解釋，但她說其實這只是想要讓我大概明白禮記在講甚麼才推薦看白話文解釋，因為這些的釋文都會隨着作者的時代和背景，以致於所解讀出的意思會有點偏頗，她說她和導師都希望我們可以在解讀禮記的時候有自己的想法。這個資訊真的使我在自行在家閱讀古文的迷霧裡發現了路標，因為平時在家看都是因為看不懂，然後都要等到下一節老師上課講解才理出個所以然來，如今是可以先好好吸收一下下，有空時多思考就修古琴的哲學在生活中會比較有實在感，因為之前真的看到一頭雲，畢竟難以吸收而無法解讀的東西是人最不想回想或有空自己思索的嘛~哈哈</p> <p>今天的理論課，一開始，老師把上一堂來不及說清楚的鬼神重新完整說明，把古琴和鬼神這三方面相連結。鬼神的意義有分三個層面：(一)自然：就是鬼神在自然中的一種狀態，就是我們平時所說的”氣”。我們在彈古琴中，其實古琴能影響環境，琴聲的聲波振動會影響着外界事物自身的振動，或許會發生共振，或許會發生抵消，這也是為甚麼植物聽音樂能幫助其生長，琴聲與外界之間互動的關係是緊密的，就好像蝴蝶效應那樣，地球的這一邊蝴蝶振翅一下，可能會造成地球那廂的旋風，自然就是如此的神奇而令人難以置信，班上有一位同學分享說她還是覺得音樂無法改變環境，可見這個事情真的很難令人信服，但是音樂就是有一種所謂的”感染力”，它可以改變一個人的情緒，當你聽到一首很悲傷而緩慢的音樂，你心裡也會感到莫名的悲傷襲來，就算前一刻你還在瘋狂地工作，但你也會被音樂的節奏影響到你的節奏，你的動作會很自然地緩慢下來，或許科學方面解釋是人難以接受，但現實生活中的經驗卻是令人最容易去理解到樂聲對於外界事物的</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</li> <li>● 提問練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 請閱讀嬰身是什麼樣的感覺一文，說明：幼兒的注意力或旅行者觀看世界的方式，或禪宗所謂的 <b>beginner's mind</b> 是以什麼方式認識世界？如果我們透過練習復歸於嬰兒的這種認識方式，對我的生命有什麼意義？</li> </ul> </li> </ul> <p>在看完老師給的參考資料後，才知道說嬰兒或小孩平時彷彿常常看東西都失焦，看似非看的，原來他們看東西不像我們般去用”聚焦燈”去看，他們是”燈籠”般的視角去看，在他們心中眼看到的東西就是全面，他們不會像我們只會去關注於我們”有利”事物，他們不會抑制分心，這樣一概吸收對於他們的成長有很大的幫助，他們甚至對於所看到的畫面完全沒有太多的構想，他們只是把它們都把東西圖像化，然後建構新的因果圖。他們不會有不假思索的情況出現，他們時時刻刻都在學習外在世界的模樣，他們自然也不會因習慣某些事而產生無</p>		

影響與否。(二)具體的一個象徵物，是人的構想，可以算是一種精神的寄託或是象徵物。有阻嚇、監管，使人有品德教育方面一定的品質。就好像人在彈古琴的時候，會感覺自己在和某個人在溝通，他們心裡會相信透過音樂可以和神溝通。(三)儒家的做法，不否定塑造虛擬偶像或拜祭，只是這裡更着重的是我們是否有真的好好去把偶像(鬼神)當典範學習，因為前人有令我敬”服”的特質，我會想要從其行而行，把古人優良的行為變成我的行為。是在生命、生活、思想上是真的有所改變，而不是說因為害怕而去做，而去行。就好像彈古琴抱着要學習古人的樣式，而不像第一層面的對外界所造成的短暫影響，也不像第二層面的表面地對行為上、思想上的約束，這第三層面是要達到融入人的個體，融入人的思想(情緒管理)，融入人的身體(行為)，在這些上有所調整與轉變。

而第二層面的鬼神，具體行為就好像一般人會拜人(祖先、偶像)、拜神、拜物(冬至時會拜湯丸=象徵太陽)。祭拜這種行為會教我們”別親疏遠邇”，就如在廟堂中我們所站的地方也是要按其份而站，要我們分清楚人與人之間的確實關係，且”教民反古復始”，就如在祭祖中我們會向祖先說我們的成就，要我們把”我的成就就是因為有前人的繼承”、繼志續事的心態長存於心，以達到如是一系列的品格教育，這種透過與”鬼神”(可謂是一種個人信仰)溝通、互動，在生活及行為的準則和規範能達到剛剛好，這就是”通”(溝通、互動)以達到”神明之德”(生活及行為的準則和規範能達到剛剛好)。

然後，在討論完古人學古琴的第二個原因”通神明之德”以後，就是第三點，也是最後一點。古琴可以調整我們不正、感官欲望的過多，以調理我們個人的本性/特性，使我們返回”天真”的狀態，也就是如小孩的樣式。老師要我們回家思考到底要學小孩甚麼方面的樣式？要我們觀察小孩子如何運用身體？認識事物的方式？處理情感的方式，審美觀？發音的方式？在課堂上討論，我們發現其實小朋友可以很容易做到內觀，局部用力，就例如他們在抓你手的時候，你可以明顯感受到他們的手指在用力，但手臂是放鬆的，又好像他們在刷牙的時候，全身都會在晃動，可見他們全身是很放鬆的。而他們處理情感我認為他們唯一的方式就是哭，而在上網查資料過程中看到原來他們哭聲的節奏與聲量的大小，都會有代表着他們當時不同的感覺，可能他是餓了，尿濕了尿布不舒服，或是想睡覺都會有些表達；由於本人是”爸爸去哪兒”的小粉絲，所以也會有看到比較年幼小朋友的一些表現，當他們很開心時，

意識行為，他是如此具可塑性和比成人神志清明。從旅行與禪修的例子可見，他們認識事物的方式是令人愉快而深刻。這樣的方式，會令我反思認知到，自己一直以來要求訓練自己專注學習，也稱不上甚麼大智慧，也不過是一直努力要自己去那片面漠視全面。就好像自己會常常習慣於拖着一大堆的情緒、事務去生活，心裡麻痺地說這就是生活嘛~一直抑制自己分心，其實還不如放開，看到世界的全面，看到我所要學的東西的全面，如此而來，才會深刻而有所存留。而且，就資料開始所贅述人的盲點，彷彿像嬰兒這種”燈籠”式地去觀看事物，就能看到事物的全貌，不會因聚集某事物的一部分而看不見事情的完整性，這種觀看事物的方式可以令我們突破盲點，無論是視覺上，或是思想上也是同理，也就是這能使我們的視覺或腦部能擁有重塑性的契機。

會大叫或高唱，或是在房間很悶地在等爸爸做飯時，他們便會開演唱會，在床上跳來跳去，除了不斷地哼出自己即興作的曲子，有時還超有才地把歌詞給改了，重點是音都有對到，有時自己會把曲子變成搖滾版或是自己改調的版，反正各種的旋律源源不絕地從他們口中而出，而且他們身體會隨自己哼出的音樂而跳來跳去，而且還起碼給我連續跳了個半小時才休息，只能說他們腳指頭的力勁實在集中而強大！然後他們發音的方式，我覺得從生理學的角度理解，也不過是用力令橫隔膜上升，使肺內的氣體從氣管衝出去，讓聲帶發生振動，以達到發出哭聲的效果。我說，他們之所以哭久了不會沙啞，是因為聲帶的肌肉很有彈性，由於他們全身的東西都是重新而很多都是沒定型的，所以聲帶會比較沒那麼容易受損。而從他們哭聲的分貝以及持續性來看，可見他們腹部的肌肉力氣的運用是很持久且有力的規律活動，我說如果要學他們那樣般的持久發聲，那就只好好好地練習如何把全身的力氣集中在腹部，而且那股勁還是平均而持久的。

比較重思考的理論課結束了，又到了令人興奮的古琴實作課。今天一進美學教室，老師依然給一小段時間讓我們重溫上一節所教的內容。一摸到古琴，要彈些甚麼呢～看琴譜，呢～有點暈，那就先順序地勾出基本音吧～好的，開啟彈古琴模式儀式結束，再看一次琴譜，果然沒那麼慌了，老師曾說過彈古琴主要是用聽的還真不假，直接看譜去彈真的很難進入狀態，而且我對於曲譜的閱讀能力還真不太好，所以先聽了聽自己彈的琴聲，慢慢地思索回上一節學了甚麼，任意地把幾個新學的手勢彈出來，感覺良好而有點忘了，才去認真地看琴譜，這種才有那種令人能接受而舒服的感覺，不然硬硬來一直去看譜子直接一個一個地彈出來，真的是好像機器人輸入輸出，精神上沒有享受，某程度還很浪費時間，把身體弄得怪緊張然後沒半點留下，哈哈，這樣好蠢。雖然現在課程漸漸步入狀態，指法也越學越難了，但是還是希望自己在以後的學琴日子裡，都可以先深呼吸，抱着一顆享受的心，與古琴的這位老者，在舒適的大自然中聊天散步，無拘無束，當然在能彈一整首曲子時，就要尊重曲子的意境，就在我還沒會遁入那高深意境之日，在習琴的過程中暫且躺臥在自然的”鬼神”裡，我不希望自己的琴聲能”蝴蝶效應”到影響環境，只希望能消除一下下心中因為各種學業上的壓力而感到的焦慮與躁動，因為老師有說其實這些所謂不必要的情緒，有時反要會使我們感到很重很累而不敢往前去，這樣本來一件好的事情---學習，就會變得苦澀無比，如此說來，因苦澀沒有好好吸收，因為苦澀不想回想而一無保留，

這樣不斷周而復始的生活，自討苦吃，這樣苦澀連連的人生，這真的是我所追求的？禮記中曾說，古人學古琴是因為古琴可以”御邪僻，防心淫，以修身理性”，我只能說我的心真的很”淫”，就是說我真的很容易會急躁，無論事情大小，都會先糾結一番。

今天古琴課老師教了左手無名指的十徽和吟（圓轉）的指法。譜基本和前面的一樣，只是左手的指法變了而已，所以旋律不至於很陌生。今天我要求自己眼睛不能再往右手邊看，然後要多多認真把譜看明白，因為這曲子快教完了，而真的下一節就教新曲子了。我發現我這一課的古琴有進步很大，我真的能看着譜子直接能知道自己要幹嘛，意思就是說已是一種的習慣，就是一看就知道，而不是要在記憶庫裡再搜尋才想到說”哦”的那種感覺，算是一個很大的里程碑吧～而且我還真能不看右手也能彈出準確的弦來，有時還會是右手彈對了，有眼睛看的左手還壓錯了線，太神奇了。然後今天也有一個左手的指法是要無名指壓完時用拇指壓彈吟，然後感覺自己手指的知覺有點遲頓，就是說不太順暢，就是思維從驚覺自己左手拇指要壓了喔，再有點 delay，才挪動手指去壓，這樣好像太遲頓，但的確事實如此，可能是我的手指太用力才會使動作的變換如此的緩慢，因為老師也有說我手心不要太用力，希望以後多練習把左手的用勁技巧讓身體自然地摸索出來吧。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年11月05日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第八節的古琴課了，而習琴都已是第六節課了。一如既往，我還是要先上理論課。今天老師一開始講到的是「閱讀」，因為她關心我們課前預習古文閱讀或是看她提供的白話文科普書是否有遇到困難而有所提及。她說，每個人的閱讀習慣都很不一樣，或許你不一定會每一個字都明白它的含意，好像小孩子般，他們可能也是沒認識好幾十個字，但他們可以一直很專心地在「閱讀」，雖然你很明顯知道他們是看不懂字裡含意，但是他們就是可能如是般的「閱讀」個十來二十分鐘，莫道不神奇。由此，老師提出有一個人有把「閱讀」的性質闡述：若單單是閱讀了解其意是沒甚麼大不了的事，閱讀最高層次的莫過於使身體感到狂喜，令你想要快點，再快點的看下去，這其中卻沒有說讀懂是很重要的條件，就好像小孩儘管沒看懂，但他們在「閱讀」。所以老師說，閱讀古文不要急著看，要慢慢把它讀懂，才能享受那「閱讀」所帶來的狂喜。的確，我們會常常因看不懂而看得更快，因為不想要再多一刻去接觸它了，其實這種心態好像比小朋友都不如，人家看不懂都會享受個十來分鐘，我們看不懂不想看就算了，隨後還會令人感到納悶，有種庸人自擾的感覺。</p> <p>進入討論古文的環節了，今天我們要探討的是知「音」和知「樂」，我們一起看了兩個有關孔子與他們弟子的小故事。第一個故事就是說曾子聽到孔子琴聲中有貪狼之志，然子貢向孔子說如此，孔子說：曾子真是一個知音的賢者啊！他之所以琴聲中才帶有貪狼之志，這是因為他看到貓捉老鼠然後抓不到憤怒的情景。而另外一個故事，就是孔子與他的弟子聽到有人哭得好悲涼，然後在孔子也以琴和時，顏回便斥吒，孔子問其由，顏回說：他從他似完山之鳥的哭聲中得知他「非獨哭死，又哭生離者」，然後孔子讚賞他為聖人，除了他擅於知音，還會心繫民生而去斥吒國家的狀態。</p> <p>從這兩個故事當中，到底為甚麼孔子會在練琴時會受到環境情景的影響呢？我在看完老師要我們看的一段資料，彷彿好像找到了答案，這就是音樂到底是甚麼。音之</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</li> <li>● 提問練習 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)知音與知樂有何差別？</li> <li>(2)孔子彈琴看到貓要捕鼠的情感反應,怎麼進到琴聲裡去的?舉一個生活中的這種例子.</li> <li>(3)我們如何聽懂音樂所表現的情感?</li> </ol> </li> </ul>		

起是由人的心而生，而人心會隨物而有所動，彈出來所呈現的就為聲。而「音」與「樂」，前者是指這種由心而發所呈現的聲，隨物所觸發的情感而改變的，形成一種能表現出來的形式，就是「音」；後者是指我們在用「音」方式表演我心的同時，也會表形於色，我們會在穿着上為這種情感而作的可見性改變，就為「樂」。所以，「知音」就是能洞察出樂聲中演奏者的情感或思緒，而「知樂」就是知道在聽到樂聲後，聽者會為之有而表現出來的一種情感上的反應，就好像顏回為洞悉哭聲背後的故事，而忍不住大庭廣眾之下要痛斥這該死的國家政度的感動，就是「知樂」。

今天，古琴課教了調音。在開始之初，老師讓我們重溫一下之前所學的，老師說：這一班比上一班程度好很多，起碼這班的一進來就會做好彈琴的姿勢，知道手該往哪放。其實心中會有一點點的喜悅，畢竟都是被讚美了。然後彈的時候發現自己在彈左手拇指的指法都是很輕鬆了，也就是真的感受到自己會把力集中在拇指指尖了，不會像以前每一個動作都會有那麼一點陌生的感覺，就是感覺怎麼做都有點怪怪的。而且，我左手剔的指法，現在做得好流暢了，以前都是老死命用力劃過去又沒發出音，感覺自己真的有點長進，只是左手無名指的力勁使用還是沒掌握，可是這不過是上個禮拜才剛學的，我相信再過一些日子都會上正軌的了，哈哈，開始學會對自己的指法掌握有了期許，以前都是一直覺得自己不知為甚麼會做不到老師的要求，卻沒想到這成長就是來得如此的快。

老師說，完整的曲子包括泛聲（天籟）、按聲（地籟）、散聲（人籟），而我們要學調音，就要先掌握泛音。在彈泛音時，要注意徽位，然後按照老師說的規律去把兩條兩條的弦去調，若對比兩弦間音太高了要調低，就要把右手邊該弦的琴軸向順時針方向轉，反之亦是。理論總是明白而難做出來的，我就單單發現扭動琴軸已是一件難事，老師還有要求手勢，不能從外面抓，要從下面抓好扭，這琴軸本不好扭了，任我用盡全身的力都扭不到，真的是窘到極點。然後我發現把音調好也不是易事，很難去說兩個音調到真的相似，老師說這不是靠技術的，是要靠經驗的，這令我輕鬆許多，因為這代表並不是我的個人問題，只是我還沒熟練起來而已，只是我覺得老師的手指真的是很有用，老師扭的時候，你可以看得出老師有很用力，只是她身體是沒動的，而我則是扭到全身東歪西倒。然後，才剛調好兩條弦時間就到了，我就抱着有點不知所措的感覺，因為都沒調好。希望下次會有時間去調好音吧，因為其實

我今天所彈的琴的音明顯很不準，練習時聽得我怪難受的。	
----------------------------	--

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年11月12日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是正值期中考週的第八節的古琴課，很慶幸古琴沒有期中考，雖然還是有期末評估的，但對於剛入學不知如何準備大學排山倒海期中考的大一生我們而言，沒有期中考的通識真的一件很有愛的事。哈哈，說真的如果古琴在期中考週有期中考，我想我正常也會對於古琴課衍生一些壓力感。雖然大家都覺得古琴課很累，堂堂都得認真寫心得，當初我也這麼認為，但當你習慣、知道說如何去寫反思，你便會發現，其實那也不是甚麼大不了的事，反正就是要認真上課，要有吸收就得做出一些學習的記錄，這樣也不錯，起碼總比修完這門通識結果沒甚麼可以留下來來得強。</p> <p>今天，精神狀態真的是很差，不是因為唸書太拚，而是因為昨天吃了個很難吃的麵，然後就類似食物中毒般地發燒，不停地拉肚子，情況真的是有點糟。在上理論課時，一直有很努力地在集中精神聽老師講解，只是可能真的是因為精神太差，以致於有些東西都沒聽明白，不過努力在此作個學習記錄吧~</p> <p>老師這一節課主要講解的是知「音」與知「樂」。從&lt;&lt;樂記&gt;&gt;的第二篇可以研究到說到底這兩者的關係是甚麼。它裡面是描述聲、音、樂，依我的理解，它們之間所具的意義程度：樂&gt;音&gt;聲。「音」，是要由人的心所發才能形成的，當人的心有所觸而表現出來的就是「聲」，就好像當人感到很高興愉悅時，就會情不自禁地手舞足蹈起來，這個身體不斷地擺動都是「聲」！因為聲音就是由振動而傳播的，只是要看這種振動能不能在你的聽覺範圍以傳而已，但你聽不到就不能說它不是「聲」，那也只不過因為人的耳朵有限罷了。而「音」與「聲」除了本質定義上有異以外，它們所呈現的方式也是有層次之別的。當「聲」能「比音而樂之」時便作「音」，也就是可達聽者與樂音可以形成一種共鳴、共同熱愛而樂的境界，不然，它也不過是一些聲音罷了，非由人心而發之「音」了。而「樂」呢~就是最高層次的(我認為)，比「音」高層次就代表它更能使人心感到震撼？其則不然，相反地，它不是取悅聽者，</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能聽見才為聲？</li> <li>2. 「音」與「樂」？</li> </ol>		

更不是用來給人欣賞的，你就別用賞評音的思維去評樂，不然你會感到很挫折 QQ~「樂」，是德音，用來修飾你因心中欣喜若狂的情感，用有一定節奏與動作的舞蹈把情緒緩衝及呈現出來，它們還有在於不同種類的樂舞所採用的穿着與手上所拿的也有所不同，是用以教育的，自我修德的教育，所以它不盡取悅人，但它就是有更深層的教育意義。故一般傳統正式祭典上我們所見的多為「樂舞」，而不會是相對於「樂舞」顯得很淫欲、把一切情感表現於肢體的「現代舞」，因為那不是派對喇，哈哈。

今天，老師要教新曲子了。我在練習古琴時，有成功的把琴的音「調」好喔~其實是因為上一位用的同學有好好調，所以我有如此音準的琴，不過我還是很感動自己可以完整地自己把整個調音步驟做好，因為上一節都來不及練習完。新教的曲子是<<湘江怨>>，是一首相思之曲。這首曲子是有 so, re, do, re, mi, so, la(正調)以外，還要把三弦調到 fa(側弄)，不過老師說現在先不用調「不慢三弦」，而這首曲子是比較平和的(宮音)。這首曲子一開始都是在彈泛音，我們的左手的手指頭終於不用一直不斷用力在劃弦了，今天我們的左手都是要輕輕地按，要有好像電流通過的那種麻麻的感覺，彈時第一句要像蝴蝶泛花，二三句要蜻蜓點水，右手也要學會用力彈，琴音才叫好。這一連串的，我覺得蝴蝶泛花和蜻蜓點水實在是太難了，我真的是做不到，我覺得自己能連續地把泛音彈出已是一件叫人感動的事了，要像老師彈的那樣，感覺有點遙遠。而且我在彈的時間，渾身老是感到很不舒服，感到我的肩膀好累好累，可能是因為病了緣故，但是身體這樣子不舒服的感覺襲來，卻是很令人感到困擾，可能是身體在和我說，這種正規的姿勢不適合你，但是，我!在!彈!琴!喇!身體一點都不乖，使我有時候彈得累時，就會停下手來休息。老師還說下節課所學的會更難，希望下次上課時身體能夠乖一點。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年11月19日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是終於不是陰天的第九節古琴課，我是被溫暖的陽光送我去上課的，很是舒服，前幾節都一直是陰天、雨天，淒淒涼涼的感覺。</p> <p>今天老師一開始就提及把經典 2 學分變成 3 學分的方法，就是多修自主學習 1 學分，也就是自己從課程所學中想一個題目去做研究專題，老師希望我們好好考慮，因為老師說這個計劃很好，可以讓我們修完一堂課還真的不是白修，會有自己的整理和研究，而是真的有所收穫，不是純粹只有一堆零散的學習記錄留下。我覺得很有興趣，但是還是要想清楚，因為最近的課業有點重，要等一切清空好再好好作決定吧~</p> <p>老師說從我們同學的反思有問到說用樂主張調節情感，其實不會扭曲到人性？所以，老師今天就古代的人為甚麼主張調節情感而展開主題。其實人的感官有很大的極限，就好像拍一下人，其實也是聲，是有振動的傳播，只是人聽不到而已；又好像狗會從遠處便知主人要回家了，因為牠們的聽覺會聽到遠聲傳來的聲音，而我們人是聽不到的。那麼，如果一個人突然被打一下而感到驚嚇大叫，也是由心而起的啊，那這可以算是藝術嗎？原來藝術除了是由心出發的，有經過形式上的轉換也是很重要的元素，要不然直接大叫大嚷都可以算上藝術的了，這令我聯想到樂其實也是藝術的一種。</p> <p>說到是否會扭曲人性，那就得探討甚麼是本性。在〈樂記〉中便有解說：人的本性是靜的當沒有外界刺激，人是不會作出情緒。而當因為感於物而有所反應，那是人的欲望，而不是人的本性，是非天生的。情緒反應，是因為人對事情有了認知，再根據個人的好惡而呈現出來的，好惡就是我們要和不之差。就好像 20 分對於每一個人所帶來的情感都會很不一樣，有一些人會為此感到挫折，有些會感到很開心，或者對於不識字的小孩來說，那是一個無意義的影像儘管這是他表現的評分。而〈樂記〉中看到古人認為每個人都會有調節的能力，不單知外，還會知內省，</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習</p> <p>1. 到底情感和情緒是甚麼？如何知？ 情感，是不可見的人的感覺。 情緒，是別人所能觀察出來的，儘管你多會把它隱藏，但它就是會很自然而然地不斷流露在你的生活中。就好像有一名護士，因為她從小就有學跳舞，所以她會從一個人的身體形態而觀察出人的情緒，可見其對身體形態的靈敏度，同時也可證明，肢體能自然流露出人的情緒，也就是肢體信息。我覺得能觀察出非語言表達的信息對於醫師來說真的是很重要，但感覺要做到這樣，對於肢體認知要有很深入的理解與直覺才能做到的。</p>		

也就是會通過理性的方式去處理欲望。如果人的情感一直只會直接表達，就如我很生氣就想揮拳動腳，自己身體體力的消耗，與對別人所造成的傷害，是不好的。所以古人才會主張調節情感，發乎情而止於禮，使社會能維持和諧之餘，也能修養個人心性，不要隨欲而行，要恢復人該有的能力。不然，當人被事物所帶來的情欲牽引着，也就是人甘為物，這樣人就會很自然地擁有不義之心，不斷做壞事，不擇手段去達成自己的欲望。

又到了輕鬆愉快不太要動腦的古琴課了～在教新指法前，我們要練習上一堂所教的，我覺得泛音好難彈，因為左手的力度都沒有控制好音就出不來，不像以前左手只是死命按實就好。然後想說改用一按就拿起的方法，誰知老師看見了說不行喔～感覺彈泛音的力度控制真的令人捉狂。在多次練習不太順利完全掌握的情況下，終於鼓起勇氣去看手勢圖資料了。彈泛音要運用均在腕指輕穩虛靈之力，浮泛的手勢名為”粉蝶浮花勢” ---粉蝶浮花兮，翅輕花柔，欲去不去兮，似留不留，取夫意以為泛，猶指面之輕浮。我覺提欲去不去，似留不留的描述實在是太妙了，使我明白了一個大概，應該能幫助我改善不能輕浮的問題。然後，今天老師教了一半湘江怨最難的部分，也就是（注）下滑音和（綽）上滑音，只是今堂由於時間關係只教了下滑音。雖然很複雜，但當我很認真的有搞懂甚麼時候上、甚麼時候下，一切都變得簡單多了。我感到很有成功感因為我終於有一次能立即很快地上手了，老師還要我不要常常懷疑自己是否有彈錯，要對自己有點信心，只是我認為還是不確定問清楚比較好。在看完手勢圖後發現，其實自己也不過是記得如何彈和能彈出大概的音而已，誠未能完全掌握。綽、注勢---鳴蛸過枝勢，維蟬高潔兮，委蛻含靈，隱彼深林兮，趨時而鳴，忽慄驚而引去，曳不斷之餘音。慄驚與曳餘音等意識形態是我還沒做好的，所以要下次練習時要好好加油才行。由於今天理論課時間長了點，所以愉快的彈古琴時光過得特別快，然後就下課了。上理論課，老師叫我們要開始多去練琴了，因為指法基本上都教完了。哈哈～已揪同學約好期中以後要一起練琴了！向泛音的神聖領域～進！發！

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年11月26日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是第十節古琴課了。一進入教室，助教就對我們說你們怎麼對自己那麼有自信，都沒有人來練琴。助教叮嚀我們要快點去練琴了，自己要看着辦，聽後感覺毛毛的。不過，如果考試才知道自己和古琴老先生沒有很熟，那時應該心會更毛吧~ 好吧~ 是時候快點把報告掃清，然後專心練古琴了！</p> <p>理論課，老師問我們有沒有查字典，我們都沒有查，其實我還真沒查字典，但我有查了相關的資料，知道字義大概，因為我覺得查字典太多選擇，查了到最後還是要等老師說答案才能知一二，所以我就直接去看大家對這段文字的觀感好了，因為自己都會有經過過濾和消化，在預習的過程中，會比較有吸收。</p> <p>老師要我們當場分組查字典，然後講解樂記中身體對情緒（哀、樂、喜、怒、敬、愛）的呈現。老師更用短片讓我們了解到古人所敘述非有虛言。</p> <p><b>哀---噉殺</b>（急促無繼→聲嘶力竭） <b>樂---暉緩</b>（寬廣緩和→舒緩） 你付出很多努力而完成一件事時，那種愉悅的狀態，可稱之為樂，也就是心理學中形容美感經驗的「心流」。</p> <p><b>喜---發散</b>（用力地向外擴張） <b>怒---粗厲</b>（粗壯強厲 →強而有力地擲出來，不會回來的了） 例如：生氣罵人的時候 <b>敬---直廉</b>（直接而有稜角 →出去以後還會回來，是有經修飾的，莊嚴而有分際） 例如：閱兵時總軍官高聲報告的時候 <b>愛---和柔</b>（溫和而具有彈性、可塑性的） 例如：媽媽溫柔甜美的聲音，會讓小孩子感受到媽媽的愛，然後身體便會輕輕地彈着彈着的，反映這種聲音中就是具有一種富彈性的情緒存在。</p> <p>由觀察聲的性質會隨人感悟而動的情緒而有所改變，使我了解到聆聽與觀察的重要性，因為其實我們可以從身</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習</p> <p>1. 如何用身體來聽音樂？ 老師說那個盲人女大學生如何用身體聽音樂的三十分鐘短片，我找不到，但我覺得她主要還是用身體感受那聲音的振動，所以應該是打鼓之類強節奏的樂器。</p>		

體所呈現的知道別人的感受，進而了解別人的處境。使我們可以在適當的時候做出於別人而言適合的事情，就好像老師課堂上分享到的護士看出病人並非真的患病，這一切只是他幻想自己在生病；又例如別人都煩得不想說話了，你跑去問人家發生了甚麼事，其實是很白目而且令別人更煩躁，因為人家就想靜一靜，但如果此時你能洞察他的憂傷而說一句適當的話，別人會感覺到很有治癒的感覺；最後一例，就是顏回他通過聆聽琴聲，了解事情的經過，反思到社會的現貌，為此而感到憤怒。可見，這方面的能力，無論是在社交關懷上，或是醫療上都會是很有幫助的。另一方面，在可以了解別人是如何感悟而動的同時，其實我們自己都得先具有了解身體情緒的震顫狀態，由此我們也可以覺察自己放在情境中日常所隱藏的意識，使我們可以提早發現而不要讓那流動的情感變成一種習慣，就如「尫」字的圖形好像是把四方形分割成幾塊的道路，然後如果我們這種情感一直在這條路上流，那麼這種情緒在我們生活中就會變成一種習慣，就是可能我們會一直很憂傷不能自拔，因為那已形成了一種習慣。所以說，我們人不可能一直處於很開心，也不會一直處於很低潮，因為我們會調節。就如古人樂時跳雅樂舞的概念，要把流動的情感進行調節。

今天上古琴課時，興高采烈地給老師打個招呼，然後坐下來想說先來調個音熱熱身，誰知，我發現我手上的這把古琴音都不準的，好吧～那就自己調吧。一直調着調着，發現原來自己不太會調音，之前調音有成功感是因為前一位同學有先調，所以實際操作都不用自己來，就很純粹的再驗驗看，但這一次還真是調得滿頭包。最後，老師看不過眼過來伸出援手，我才得以拯救。老師調完以後，彈下去的手感就是很實在。下次調琴也要好好看講義說明才行，不要純靠感覺，因為向自己又不熟，感覺就在那邊浮浮沉沉的，根本就是不可靠的做法。

老師今天教了左手的上滑音(綽)和右手的抹音(木)。看老師彈得眼花撩亂，心想記着老師的左手徵位的路徑好了，誰知一回去彈，就知道出事了，沒留意右手的抹音是怎樣一回事，發現自己學習的盲點，就是沒抓好重點學。然後發現，抹音還真如老師所說是最柔和的音，右手食指像在畫小逗點那樣地勾弦，加上講義上所說的要用力陰勢，也就如老師所說的不要太使勁，彈出來要有曲高而和寡的感覺。而綽音與上一節學的注音一樣，都是要有“維蟬忽慄驚而引去，曳不斷之餘音”的感覺，當然弦要壓實。

<p>今天彈琴還真的是戰戰兢兢，看着譜怪陌生的，可能是因為一開始練習的時間都花在調音，所以沒時間去轉換模式，使一整節課都彈得很緊張，手也不如以往一開始有練習一樣的輕柔，但是發現自己右手的力度還是很足的，感覺是學古琴的小成果吧~</p>	
---	--

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年12月03日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where; how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是天氣終於轉涼了的第十一節古琴課了，不知不覺原來古琴課只剩三堂了，然後就是學習總結分享和叫人聞風喪膽的古琴期末考了，真的有點不捨。不過，想一下這也是好的，起碼期末考前終於不用花時間寫反思了，頓時令人感到輕鬆不少啊！</p> <p>今天的理論課，當老師準時來了，在場的人也不過小貓幾隻，看來大家都很眷戀被窩的溫暖啊~ 正式上課了，感覺聽老師講話也沒當初初修時般的吃力，當初可是常常滿腦子混亂，很是難消化老師所講的，或是總是接不了話，但現在好像一切都很正常，在甚麼時候該保持沉默，在甚麼時候該裝出思考狀才不會被點（誤.....其實就是覺得好像不知不覺已進入了思考模式，雖然還是不是很熟練，但也不至於當初那麼的吃力了。</p> <p>今天我們理論課課堂上閱讀的是&lt;&lt;孔子學鼓琴於師襄&gt;&gt;，是說孔子向師襄學鼓琴，師襄覺得孔子可以換學習下一曲了，但是孔子堅持說自己還沒得其曲、數、意、人、類以拒絕換新曲子，由這裡我們可以知道古人彈古琴的進程到底是怎樣的，以反思到說我在學古琴的過程中，有沒有由適當的進程去學習，而現在到底處於哪一個階段。 彈古琴的進程：得其曲→得其數→得其意→得其人→得其類。</p> <p>(1) 得其曲：演奏能掌握曲子的旋律，而不至於彈出一堆毫無規律的琴聲，彈出基本旋律是學習一首曲子最低的要求吧。</p> <p>(2) 得其數：演奏能掌握曲子技術層面上的拍子、節奏。因為古琴樂譜沒有明確的拍子指示，所以你要掌握，就是要完全了解整首曲子的結構，熟記曲子的譜，才能從手指的協調而知道曲子的拍子、節奏。而古琴主要就是通過動作的調節而使人調節到中庸狀態，就好像唱歌一樣，都是為了可能把心中的情緒通過一種有規律的形式，經過調整而抒發出來。看來我現在的學琴進程是停留在得其曲而已。</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習</p> <p>1. 古人彈古琴的進程是如何的？ 見左表</p>		

- (3) 得其意：能知道曲子作者透過曲子所表達的意境（情感、思想），所以說，從歌聲可以聽出那個人的人品。就好像子貢從孔子的彈奏聽出孔子有貪狼之志，但這不過是孔子看到的畫面，所以子貢學古琴是在得其意的進程。
- (4) 得其人：能知道曲子作者作曲子當時的處境，具體了解他為何有這些的情感。如顏回能從他的哭聲聽出他真實的處境，他非但父死了，還得買了兒子把父葬。
- (5) 得其類：進而和他一樣，擁有着相同的情感或思想。就如顏回當他由哭聲聽出他「非獨哭死，又哭生離者」，他的心情和他一樣地悲痛，而他還有進一步的反應，就是有反思到當代社會政策的缺陷所造成百姓困苦，不由自主更是憤怒起來，古琴能鍛煉人到這樣的進程實在是太強大了，聽哭聲而知天下事。

然後，老師由「術」字，提到之前所講的「朮」字，這是有道路的意思，一直讓如是般的情感於同一道路上通過，久而久之就會變成了一種的習慣。所以現在老師就「道」又展開了主題。學古琴就是要「由技入道」，這也是為甚麼調節身體動作能使我們達過中庸的原因。由技所入的「道」，是指一種正當、最佳的方法，又可指一種固定的運行軌道。（就如自然的道：身理循環，生老病死，天道-春夏秋冬）。而「得道」就是這種運行軌道已融入且在運行在你的生活中，就好像我們沒有生痛處於健康的狀態就可以稱之為「得道」。那如何才知道自己有沒有「得道」呢？那我們必須要學會反觀自己，才能知我們內在所存有的「道」，就是「知道」。而當我們能「知道」，對自己身體的覺察，就可以保護自己，免於為生活帶來不必要的麻煩。而且，「察身以知天」，因為觀察感受到身體的變化，而知「天道」，就好像我察覺到自己感到很冷，所以我要多穿點衣服以免感冒，我不是因為天氣報告而多穿衣服，而是因為我感到冷的關係。這種「察身」的技能可以經過鍛煉，由己推人，進而做到得別人的意，得別人的人和得別人的類，於我們以後從事醫療很有幫助。

今天古琴課老師教了<<湘江怨>>最後兩個新的指法，分別是右手拇指的「擘」和兩指同彈的「撮」。「擘」，是右手拇指向內撥。「撮」，有分小撮和大撮，分別是指用不同的兩隻手指彈，而這兩隻手指頭是同時向手心內勾和撥。而且我們彈的是泛音&大撮，要四隻手指頭同時作用在兩根弦上，同時彈出一個很和的聲音，難度性真的很大

了。而在閱讀附錄後，才了解到「擘」是要如何彈，我一直感覺那拇指向內撥的動作很奇怪，很難用力。「擘」，有如風驚鶴舞，將要展翅飛翔，而一彈下去，聲音如忽一鳴驚人，淒厲以彌長；而「撮」，手要有商羊鼓舞之勢，有鳥知快要下雨，奮翼鼓舞，當手指臨弦，要有在弦上踴行的感覺，這一切都得要慢慢用心去感覺，雖然很難，可是相信掌握了就不難了，才能享受古琴所帶來情緒上的調節，處於樂之中。

這首曲子是教完了，可是我對曲子真是陌生極了，我想如果要我看着譜來彈我也彈不出來，就彈了幾個音又不知自己彈到哪，常常有種要經常在譜子裡撈針的感覺。老師常常對我說要相信自己，單單看着譜子彈出來就好了，可是我就是很緊張很緊張，我覺得自己是對於看譜子太不熟了，對曲子的旋律很不熟，才會完全不知道接下來要彈哪裡，看來對於我這種很善忘的人去學習指法很容易忘記的古琴時，真的是一個新挑戰，我要向彈出一首歌的目標加油~! 要再專心一點練琴才行! 好像因為學了古琴以後，手指有比較靈活，而且有時打鍵盤的聲音超吵，發現原來用鍵盤打字時控制手指的力度使打字聲不要太大，也是一種手指力度的鍛煉。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年12月10日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是天氣轉暖和的第十二節古琴課，不知不覺古琴課又只剩兩節了，寫反思才發現老師沒有提到期末考前的課程分享範本。在萬分糾結下，我今天終於下定決心要做自主學習工作坊，為經典課加增為三分，雖然感覺那零碎的一分是沒甚麼用，但是老師說自訂三個小主題寫小短文，這或許是個契機把自己這十四節古琴課以來的反思作個主題式的小總結，算是給古琴與哲學實踐這門經典課完滿且具有意義地畫上一個句號吧。</p> <p>今天，老師一開始提到我們彈古琴就是要反其天真，回到小孩的樣式，要我們回想起小孩是如何用力的，就好像我們正確的歌唱方式，應該要如小孩發聲一樣，他們之所以哭的時候會全身顫抖，是因為他們只是用腹部去發聲而身體其他部份都是處於完全放鬆的狀態，這樣的發聲方式才會持續而不會令聲音那麼容易受損。而從古人彈古琴的方式，而想到那古人喜歡的音樂是有規律性而且緩和穩定的音樂，而由於音樂是由心而發，所以由此我們可以知道他們喜歡情緒的表達方式是要經過調整以有規律性地把情感抒發出來的。所以現代那些很能感染人的音樂於古人而言都是靡靡之音，因為這些的音樂情緒都沒有經過調整而抒發出來。</p> <p>孔子聽完別人很好的彈奏，稱讚此為善也，除了是覺得這個人彈得很好以外，也是在讚嘆這個人的品性很好，然後他說：「反琴以和」，由此他反省自己，然後向他學習。由這裡我們可以看見古琴以修身除了是要着重反其天真以外，還要具有技術的層面，而不是說我用彈琴用對力彈，也記得曲子的旋律與指法就能達到調節作用。而技術的學習就是為了修身，這也就是為甚麼孔子由琴聲覺得此人個性很好，然後就想向他學的技術的原因。而這裡指的技術是具在指一種的經驗(有機體為了適應生存與其環境發生互動的結果)，包含 doing(製作)和 undergoing(承受)，這兩者要保持一定平衡才能使經驗發展、成熟以及達到完滿狀態。就好像滴試管是一份很無聊的工作，如果滴試管過度地在於 doing，這樣你的工作會真的淪為單調而</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習</p> <p>(1) 記錄市井小民神乎其技的生活技術一則。 我自己曾經遇過有些司機，在上車之前他會問我們去哪裡，然後當我們下車的時候，他會告訴你要拍多少次咭，我真心覺得這枯燥的駕駛過程中司機能專心駕駛已是很強了，司機除了要專心於車子不要常走在有大坑的位置以免車子搖得厲害與路線以外，還要每一站都得要開廣播提示乘客下車，還可以記住每位乘客的上下車地點，這好像是已超越單純於 doing 的技術。</p> <p>(2) 技與道有何關係? 見左表*</p>		

無用的重覆，但若過於 undergoing，你太專注於滴的過程，工作便會淪為無目的的、一連串的刺激，你只會一直感覺到意猶未盡，你不會為工作而感受到滿足感。所以，只有兩者達至平衡，你才會從比經驗更具有個人意義性的「一個經驗」中獲取到內在的整合與完滿，達到人性感性抒發的重要性。原來古人並不是那麼理性到盲目地要每一個人都去掉感性的部份，像機械人一樣地把情感調整過濾輸出，古人都有考慮到人的天性，感性的部分，並利用這部分的特點來作為人建立一個新的審美觀(一種的生命藝術)，而不是說因為書上說這樣子很好我才去調整修身，而是因為我自己也覺得很好才會去做，這種審美觀的建立讓我看到修身之美。而從「一個經驗」所獲取的內在的整合與完滿，也可以說是因為經驗是具有節奏性的，經驗節奏中一系列的「doing」，給與了經驗多樣性和行動的基礎，而「undergoing」=enjoy 則是節奏中一致性產生的要素，這兩者的結合使經驗具有「一個經驗」的含意。

\*而技術之所以能修身，是因為技術同時也是一門的藝術-人與物的和諧，使事情不再是機械地處理，而是有 undergoing，有自我的滿足感與完整的感覺，使人更喜歡於把注意力與焦點放在自己的身上，使人習慣並熱愛於內觀(反觀自己)，從而知我們內在所存有的「道」，也就是「知道」。「道」，是指一種正當、最佳的方法，又可指一種固定的運行軌道。當我們藉着「技」清楚地知道自己內在的一些的習慣或潛在意識，所以當孔子由聽樂聲而知道這個人個性很好，而個性很好也是因為內在「道」的和諧調節，所以可以知道這個人內在所具有的「道」很不錯。因為內在可以有更美好的「道」而使人嚮往，所以孔子會要向他學習技術，因為，「技」除了可使人知道自己內在的「道」，它還能透過經驗的節奏性，使內在具有一種由「技」而來的一致性，使人獲得到內在的整合與完滿，也就是由「技」而衍生「道」的開始，這也就是為甚麼有「由技入道」的說法了。

古琴課，我一摸到古琴，感覺與以往不一樣，彈着古琴總有一種熟悉的感覺，可能是因為星期二早上有練琴的關係吧。看來練琴真的很重要，因為我在課堂見到琴譜沒有以往那樣的陌生傍惶，而樂曲沒有以往想像中的那樣難了。今天老師又教了新曲子<<酒狂>>(或叫<<流觴>>)，酒狂與流觴是兩種不同的演繹風格，<<酒狂>>是在描述「狂歌飲仙酒，飲酒歌天地，仙人吐酒聲」的畫面。曲子中又有新的指法，本以為只剩兩堂古琴課，古琴指法也快要到了尾聲，誰知指法是如此的千變萬化，而且這一組新舊混

合的指合，似乎能打造一個不一樣的意境，之前所教的曲子都給一種連綿的感覺，而這一首<<酒狂>>的音給我的感覺是有種跳躍的感覺，當然我不是指曲子很愉快，只是每個音都是短短地，然後具有拍子感，三連音，三連音地，很是規律，而它的譜子也是有夠特別，五線譜，我彈古琴明顯是沒高深到可以看着五線譜彈，我也是看着下面的指法譜子一步一步地彈，不過我認為五線譜的好處就是我會比較容易找到自己彈到哪裡，因為分段比較清晰。

今天新學的指法是左手的「抓起」與右手的「打摘」和「歷」。左手的「抓起」就是單單左手拇指把向手心抓起，而右手的「打摘」和「歷」就把我弄得有點糊塗，老師忍不住我的遲頓，直接用手把我的手位置給調好，然後叫我彈，不過我很喜歡這樣，因為我領悟東西用聽或看都吸收得很慢，只是如果實戰一次我就會大概明白。原來，「打摘」就是右手在同一根弦上中指勾完食指剔，而「歷」就是兩弦的連音，也就是說連續地用食指挑兩根弦。指法越來越多，記憶力超差的我常常搞混琴譜上的勾挑剔的寫法，想必古琴課修完半個月以後，你要我看着譜子彈仙翁操，我一開始應該是彈不出來的了，要摸索一下音才能彈出來。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年12月17日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是天氣轉暖和的第十三節古琴課，也是最後一課的正課了，下一堂就是學習分享，下下堂就是考古琴的大日子了，對於古琴課有點不捨，可是一想到1月份開始排山倒海的考試，就會覺得這不經意的尾聲會是個雙贏的局面。果然生活中實在太多的負擔，人隨着時間迅速奔跑，彷彿已形成了習性，而人的情感往往由不得靜候去內觀調節，早已被生活節奏的壓力折疊得亂七八糟。</p> <p>今天的理論課，老師由姿好彈古琴所遇到的問題而引出今天的主題-技術也是一種知識？我們在彈古琴的時候，老是瞎忙於手要在哪，甚至為此而對於學習古琴感到莫名的挫折，但老師說其實彈古琴就好像在耍太極或是跳舞，不是要你單純把專注力於在琴上，或是那些動作上，而是早已變成你身體的記憶了，你不會腦海裡老是在想我下一步要做甚麼，而一切就是很自然流暢地進行中。從這裡，我們可以開始去思索到底技術的掌握與知識的關係是甚麼？</p> <p>老師舉了一些例子：醫療人員插喉管、替老人家抽血、老師運動時手忽然好像有電流流過一樣。當我們沒有上過生理解剖課而不知道喉部結構時，而我們為病人進行插喉管會因為不解結構而無法為病人減少插喉管所帶來的傷害，而技術就算是有請教了別人，但技術的提升還是不及有生理結構知識的掌握在先來得好，而抽血亦是，如果我們了解人體結構，就算血管不明顯，我們都可以"憑感覺"把它給找出來，而不是把病人的手拍老半天，或是一直試插找血管，這種的"感覺"就好像庖丁解牛中所提及的「以神遇而不以目視」。當然這種的"感覺"不會因為做而產生出來，它是因心中有正確的人體生理結構知識作依據而產生出來。所以當我們有基礎知識時，我們才能說知道老師運動時手忽然好像有電流流過的原因是甚麼。</p> <p>雖說要技術上的提升免不了具備生理知識，但是如果單憑知識還是無法把技術做到精緻的地步，還缺乏的元素就是自我的覺察(內觀)與反思，就好像如果你知道理論怎</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</p> <p>● 提問練習 (1) 古琴教育於藝術、倫理、歷史方面的教育。</p> <p>● 藝術： 因為人本身也是藝術，所以要經營造就自己，能透過學習古人的行為---彈古琴，掌握彈古琴的技術而得以入道，以常常內觀而知自己的特性，從而能不斷調整與塑造出美好的自己。</p> <p>● 倫理： 在習於察覺自己的過程中，所調整與塑造的是存在於自我內在的道，可以是一些生活習慣以及情緒的慣性，其中也含有美好品德上的塑造。而且在自我「知道」的同時，因為精通而知別人的內在，就如學古琴的進程一樣，我們可以從曲子知到別人的感受，處境和與他身同感受而作出反應，這就好像我們同理心的由來一樣，當然你會不一定沒有同理心，但是你能同理的事情畢竟是有限的，因為當你沒有內觀的習慣，也不會知道情緒的來由，因此你的同理心就會是有限。</p>		

樣可以讓病人的傷害減至最少，你仍然需要動作上的準確才能做好這件事，而這時候的學習靠的就是透過察覺身體的變化而作出身體的自我調整，而且在脫離這工作時，也得有反省說剛才自己的體會，才能達到「做中學」。這樣子對技術的完整掌握，才能向別人傳授。所以說，藝術都尚且要內觀知道技術的精髓從何而發，更何況這關乎性命的醫學治療，更是該重視技術的掌握與傳授才對，這也是於我有很大的反思到自己對於病人關懷的部分。原來一項的技術不只是在於快、準，還要把病人的傷害減到最低，並要令病人感到比較舒服，所以適當的安慰也是很重要的。這時，其實一開始感覺這件事情很不人道，醫生天天都忙到頭出煙了，那些健保一直剝奪醫生的權益，還要每個病人都細心入微，真是要死了。但是，一想到之前所學的，由技入道，如果只是單純為錢而做，那不過是個機械人，但當我們把自己平平無奇的份內事給做到最好，那其實當中所包含的一種道已在心中運行，那就是傳說中的「醫道」吧！

今天古琴課，老師把<<酒狂>>的第二、三段教完，最後一堂的古琴課，最後一次老師為我們示范古琴，我看她彈古琴還是要看兩遍才能知道說這是要怎麼彈，因為一不留神，就觀察不到我不會的那部分的指法，真的是得練個金睛火眼，不過也是最後一堂了，接下來兩週的準備時間，就得靠自己了。今天上課彈得還滿順利的，其實我都不看看譜彈，因為眼殘到一個點，如果一個一個音彈，我會經常不知道自己在彈哪裏，所以現在採取的方式是，一句一句地給先記起來，不要過於急而沒有把檔案存好，不然又是白練了。今天彈<<酒狂>>時，老是在研究節奏如何彈才好聽，因為有時我會在想為甚麼自己的手老是換弦時不靈活，曲子都沒連在一起，而今天彈着彈着就覺得自己要掌握好換弦和換手勢時的 moment，不要傻乎乎地彈完這個音才想下個音，所以希望在古琴課正式結束前，琴我分離的狀態能漸漸改善吧~

- 歷史：  
當我們學習彈古琴，我們都要先了解這個行為是甚麼人在做，而背後的動機又是甚麼，這也是為甚麼我們要上古琴課的原因。所以在學習古琴的過程中，我們會查看樂記與相關文獻以了解這一項的活動，而了解這個活動的意義，就必須多多少少了解當時背景，由此我們才得以學習到歷史上古人是以

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	劉曉盈
上課日期	2014年12月24日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
<p>今天，是我們分享這學期以來所學到東西的課，老師說只要說一下這個課程以來學到甚麼就可以了，我一直聽別人講他們所學習到的，好多人都說內觀，是有多遙離的事情，嚇到我了，因為我只在哲學上比較有心得，而在古琴中的技與道所習得內觀的高深境界，我彈古琴還是只停留在得數以前的境界，感覺這得道的道路很遙遠，在彈古琴也沒有甚麼特別的感覺，因為彈得好已經很開心了。當我和同學分享完以後，老師有問我說那你彈古琴的時候，你會有甚麼感覺，我說就有很專注於彈古琴這件事，甚麼都不想，也沒有甚麼情緒，就單單地彈琴。經過老師一番指點，我終於明白這實踐當中的奧妙，原來當我在這種狀態下，由古琴的進步而得到的滿足感，就是心理學上的「心流」，其實我已經在留意着自己內在的改變與彈出的琴聲而透過非反射反應而不停地為身體做調整，但是這一切發生得太自然了，毫不起眼的內觀行為，我好像習慣把心流的經驗給無視，而只為了事件能快速點解決而把那些看似「多餘」的情感東西給忽略，這好像不是把情感調節，而是在把人的情感給抑制、退化。而古琴只是要調節，而不是要把它給去掉，因為情感也是推動我們努力向前的動力。</p> <p>另外，老師還有說彈古琴對比於西樂的機械代，老師也沒有要求我們很公式化地彈，是為了要我們去感受從古琴到習得內觀的過程，令我終於明白為甚麼老師總是說彈古琴最重要是要姿勢做對，聲音才會對，也就是後來的同學們所分享的由際入道，原來一直只注目在於古琴哲學所提及的情感是怎樣的一回事，而忘了其實已有解決的方法就是學會去內觀調整，而我還知似知實非知，現在看來古琴都快結束了，才體會實踐的重要性，好像是有點晚了，但是很高興能通過同學們的分享而反思到自己對於古琴課所教的理解，使我能更深知道自己在學習上所沒有完全吸收好的地方給補足，而且是有經過大家的整理與生活經驗的分享，使在這堂課所學到的知識不只是那哪一段古文在說甚麼哲學的一縷縷記憶，而是這些記憶都混和了同學們的經歷，使整個事件更難令人忘記。</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本週提問練習的目的：令自己更加知道自己上課都在做些甚麼，以及其含意。</li> <li>● 提問練習</li> </ul>		