

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	曾妤庭		
學校系級	北醫牙體系三年級	學號	B210101009
主授教師	林文琪、李楓 教師		

中華民國 103 年 12 月 28 日

目次

一、課程表-----	P. 2~P. 4
二、學習檔案自評-----	P. 5~P. 8
三、學習檔案家人評論-----	P. 9
四、學習檔案同學互評-----	P. 10
五、所有反思日誌-----	P. 11~P. 48
六、其他學習資料(主題短講 ppt&古琴社參與)-----	P. 49~P. 50

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)	週次	課程內容				指定閱讀	
	第1週	課程說明					

者，請載明其姓名、單位及職稱)	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
		哲學	為什麼學古琴	• <藝術教育與廿一世紀的新社會>
	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 • 〈樂記〉
	哲學	古琴與天地自然	
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—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	√	×	×	• 〈琴道：古琴音樂藝術導言〉
什麼是藝 術	×	×	• 〈杜威的審美經 驗論〉	• 《中國藝術精神》 • 《莊子》有關技術現象的人文主義關懷——通過技術操作的自我教養
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	×	√	• 〈在身體實踐中 成就的禮學〉	• 〈美學的新圖景〉 • 《禮樂教化：先秦美育思想 研究》
古琴與情 感	√	√	• 〈身體現象學概 述〉	• 〈古琴音樂的意境〉
古琴、身 體與道德	√	√	• 〈身體美學〉	• 〈琴學與身體美學〉 • 〈古琴——儒家思想的載體〉
古琴與歷 史人物的 典範學習	√	√	• 〈身體實踐〉	同上
古琴與天 地自然	√	√	• 〈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教育 之構想與實踐——以古琴教學為 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	2014/12/28
<p>(一) 根據本學期你所寫的反思日誌-古琴實作課部分</p> <p>(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> <ul style="list-style-type: none">• 每週標題 <ol style="list-style-type: none">1. 雅樂舞—內觀2. 古琴的歷史3. 反思風格分析4. 端正坐姿，勾、挑練習5. 綽、注上下滑音6. 仙翁操—應和音7. 進復指法練習8. 仙翁操—跨弦9. 泛音調弦10. 湘妃怨11. 新指法—剔12. 食指—抹13. 湘妃怨完結—大撮14. 神秘譜曲—酒狂15. 無名指—打、摘16. 總複習 <ul style="list-style-type: none">• 我與古琴相遇的故事。 <p>題目：嚮往已久的優美琴聲</p> <p>從小我就對音樂有著莫大的嚮往，有學過一點點鋼琴和長笛，但總覺得硬梆梆又冰冷冷的鍵盤與孔洞發出制式的聲音好不快活。慢慢地，在國中社團接觸到了琵琶，發現弦樂器的觸感和音色非常的特別，我深深為之震撼。後來高中因為升學沉重課業的關係，再也沒有機會接觸樂器。之前曾經在<u>網路上聽過大陸一位高手彈奏〈酒狂〉</u>，旋律超級迷人。好不容易居然在大學有開古琴這門課，當然要好好把握學習機會，學學這個充滿古色古香的樂器啦！</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
主題，闡發你個人有關這個主題的論述。

• 每週涉及的討論主題

1. 雅樂舞—內觀
2. 反思日誌的重要性
3. 反思風格分析
4. 認識古琴
5. 音樂與身體閱讀
6. 古琴之於儀節
7. 音樂與身體協調性
8. 宰我問鬼神
9. 知音與知樂
10. 雅樂舞—真的「樂」嗎?
11. 物置知知，然後好惡形焉
12. 七情六慾
13. 孔子學琴—效法孔子精神
14. 庖丁解牛—由技入道
15. 從「知道」到「得道」
16. 回顧整學期的學琴經驗 • 我的主題論述

題目：敬古琴如敬長者

這學期最令我印象深刻的是「禮儀」的部分，讓我獲益良多。君子之近琴瑟，以儀節也，非以惱心也。古琴位列「琴棋書畫」之首，被視為「八音之首」「貫眾樂之長，統大雅之尊」，是古代文人修身養性的必修之樂器。君子之座，必左琴而右書，有「君子無故不撤琴瑟」的說法。琴被認為是聖人之樂、聖人之器，能夠修身養性，調養生息，端正儀表，我認為這是古琴和儀節的關係。

學古琴，讓我學會最重要的一件事是端正坐姿，也就是不東倒西歪、不駝背，要有端莊的好儀表，並且彈琴者將外在環境與平和閒適的內在心境合而為一，達到心物相合、人琴合一的境界，可以明志、修身、靜心、啟智、養生，也可怡人性情。在彈奏古琴的過程中，我學會平心靜氣，放慢腳步和內觀己心。

(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。

君子親近琴瑟等樂器，不只是單純取悅的目的。藉由學習古琴，使我能更深入理解古琴曲的內涵，無形中擴大了知識層面。從古琴美學的經典閱讀中，我瞭解了古代文人的生活思想，知道文人的禮儀，學習古琴使我學會經典閱讀與反思。例如「仙翁得道」得道，有具體實踐的意思，但是「得道」未必「知道」，通過反觀自己--「內觀」的能力，從而「知道」。

還記得實驗課時，我會常常請教同學，牙齒模型怎麼弄得這麼完美？滿心期待他們的回答，但是同學多半無法解釋出來是如何做到的。從前我會覺得很失落，但經過文琪老師的解釋之後，我知道其實他們是欠缺了「內觀」的能力，他們無法反思自己是如何操作完成的，因為沒有加以思考為什麼；所以，無法將知識用描述的方法來傳給別人。其實，這類的經驗我也有過，我發現一開始做得很上手的實驗，多半都莫名其妙，不知道如何達成，不知所以然。但是，如果經過無數次的失敗，加上不斷的反省、改善而成功的話，就會十分清楚到底過程中發生了什麼事，也因此更能從經驗中學習或者完整回答同學的疑問了。因此，我們不能只是傻傻地學習理解知識，還需實作練習，並且不斷的反思，將之內化為 self-knowledge 的知識，才能成為該領域的「達人」喔！

(四)你覺得寫反思對你個人的學習而言有何意義？

反思日誌不是為了應付老師而繳交的作業，相對的，反思是一種學習的工具，一種讓我們回憶反芻老師課堂上教導的知識，將之內化為自我知識。透過這種方式可以讓我更深刻的理解老師上課所教導的內容，使我能有更深一層的學習體會。

(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(家人評論表)

課程名稱	古琴與哲學實踐	檔案作者	曾好庭
評論人	鄭自修	填寫日期	103年12月28日
與作者關係	母女		
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>孩子上了高中大學，家長鮮少有機會去接觸到老師的教學，透過這門課讓我了解到孩子的學習狀況與心裡所想，感謝老師讓我有機會觀看她的作業。「古琴與哲學實踐」讓我對音樂的觀念改變不小，老師將一學期的課程規劃做了完整的介紹，讓孩子更加清楚學習課程的目標及老師設計的理念，以前總認為「小孩就是小孩，什麼都還不太懂。」但這次從檔案夾的資料內容中，我發現好庭學會思考，在聽過老師的授課後，能汲取整合並做提問練習，重新建立自己的價值觀。</p> <p>藉由每一週老師所規劃的課程去一步步了解接觸古琴與哲學實踐，覺得真是神奇，短短的十幾週課程竟然有著那麼大的轉變，剛開始只是看她在網路上下載音樂，那是我第一次聽到古琴的聲音。很驚嘆古琴的構造，包含額頭、頸部、肩膀、腰身。同時，了解到古琴長度是三尺六寸象徵了一年有三百六十天。並且，古琴譜不同於一般，是用打譜的方式來詮釋，沒有我們習慣的五線譜、四分音符、八分音符等等記號，只有簡字譜和旁邊的小黑點，旋律靠老師口傳心授，不能反應出音高，真是有特色。</p> <p>一首接著一首，從〈仙翁操〉、〈湘江怨〉到〈酒狂〉，就像好庭說的覺得學習時間不太夠，每次都還沒過癮就下課了，不知不覺學期就結束了。看著她每週二晚上開心的上古琴社團複習古琴彈奏，星期三滿心期盼的上古琴課，週六日努力地寫反思，她真的花了很多心思在這門課程，十分地佩服她的用心，相信她也學習到很多、成長很多，深信這門課對她是受用無窮的！每篇的反思仔細紀錄著好庭內心的深刻感受，經過一學期的學習，可以清楚的看到好庭對這門課的付出與滿滿的收穫。這一學期以來，我深深地感受到，她是如此努力地想要學好古琴，誠如她所說，透過古琴學習，她會留意端莊的儀表，也比較會平心靜氣，放慢腳步和內觀反省。</p> <p>經過老師的循循善誘，原來古琴是哲學的一部份，也和我們人的思想和價值觀息息相關，看過好庭反思檔案內容，讓我對對哲學探討的範疇更加了解。從好庭書寫每周的反思內容及老師分享古琴音樂藝術的經驗，看完這認真的反思檔案，受益最多的是我，好庭是我的老師，是我學習的榜樣。</p>			

四、學習檔案評論表(同學互評)(請帶到課堂上填寫)

課程名稱	古琴與哲學實踐	檔案作者	曾好庭
評論人	林郁辰、劉馥華	填寫日期	103年12月29日
與作者關係	一起上古琴課 認識的同學		

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？

郁辰 to：好庭學姊

每每上課都早早到教室外等候，我們好像就是因為這樣相遇的吧。理論課時，每次都看到學姊在振筆疾書，我還曾經想過：難道這就是大三和大一的差距嗎？為甚麼感覺在學姊的耳裡好像甚麼都是重點一樣。從每周的反思之中可以看到學姊的認真，除了鉅細靡遺的描寫上課的情況、自己的感受，還會認真地在課後蒐集一些相關資料。記得學姊曾說：「古琴與哲學實踐」課不光光能學習彈琴的指法，還能同時經歷和古人一樣的學琴樂趣，彷彿就像穿越時光隧道，在和古人優雅對話互動一般神奇呢！我覺得這比喻真的十分貼切，或許是曾經有過學習樂器的經驗，抑或是對古琴很感興趣，每周對於自己彈古琴的內觀描寫得十分詳盡，連我都自嘆不如，對於古琴和自己的對話了解得好透徹，就像是真的身處在孔子那個時代，和古人們彈著琴、對話著，真的做到了內觀之後便是這樣的境界吧！而這樣的成果不只展現在反思之中，還有在期末發表時，不知道是錯覺還什麼，總覺學姊的音色特別亮，還有那麼一點的情緒投注其中，讓人不禁專注聆聽，這是我一直想做卻做不到的境界。看完了學姊的反思，我好像又重新上了一課，受益良多啊！

馥華 to：好庭學姊

"好庭學姐從這門課中學到很多新的觀念：內觀、禮儀、反思...，尤其每篇的反思日誌都記錄的很詳細，除了哲學課的部分，連有關古琴課的上課內容也記載很多。另外，學姐也很積極的利用時間借美學教室練古琴，今天古琴期末考的時候不僅挑選了難度比較高的曲子表演，還彈得很順、很好聽，這應該就是勤練習的成果吧。"

五、所有反思日誌

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱：古琴與哲學實踐		上課時間：103 年 9 月 17 日
姓名：曾好庭	學號：B210101009	書寫日期：103 年 9 月 17 日
說明：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，依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件。		
<p>時間過得真快，這學期升上大三，終於有足夠的比重來選修當初大一時抽不中的『古琴與哲學實踐』課程。今天是第一次上課，我十分的期待，內心雀躍不已地想接觸古琴。不過呢，今天上的是和古琴一樣重要的「肢體開發」，老師要讓我們了解到三千年前古琴的精髓，特地為我們請來了<雅樂舞>的高手—陳老師來教導我們改變身體僵化的小竅門。目的是為了讓我們全身放鬆、練習局部用力，並且將力量傳達至四肢末端。同時，訓練我們「內觀」的功夫，讓事物客觀的映入眼簾，而不是像平日我們用主觀意識去觀看物體的外在。</p> <p>老師首先示範了「用一根手指頭抵抗一位同學全身向後的力量」，這個動作證明了局部用力時，身體其他地方是可以很放鬆的。老師讓我去轉她的頭，我只有一個感覺就是非常的放鬆，絲毫沒有任何一點用力的現象，老師的手指頭真的是孔武有力啊！接著，老師讓全班都試試看，以三人為單位，一人往後出力，另一人在中間以手指抵住前一位同學，最後一個人負責轉頭，但是大家似乎都很僵呢！我呢，稍稍好一點，因為力氣太小了吧！推不動前面的同學，所以呢……頭好像可以小小的轉動。老師於是決定給我們這群「現代低頭族」一些小小的訓練。老師提及：彈古琴練習到最後會是在鍛練身體喔！</p> <p>在訓練開始前，先拍了張我們坐姿的「訓練前」照片，讓我們和訓練後進行比較。老師首先訓練我們找出自己忽略已久的中軸線，兩兩一組，一個負責畫出另一位同學虛擬的前後左右對半的線條，另一位同學則將眼睛置於眼眶下緣，閉起雙眼去尋找自己的中軸線。從這個動作中，我也發現：真的會有一些下意識的本體感覺，讓身體向一端歪，看樣子我還得多多練習，來參加老師中午的課程呢！老師讓我們兩腳併攏站好，接著慢慢的傾斜身體，往前、往左、往右，試著讓我們能一直保持中軸線而不歪離，在多次練習下，我漸漸的能抓到點感覺了呢！</p>		

之後老師又教了三個小動作，分別是「胸線內縮」、「五馬分屍」和「五體投地」。首先是胸線內縮，一樣是兩兩一組，在前面的同學用手肘底住後面一位同學，向後出力，使背後兩塊胸頰骨中間的線條顯露，並且也有進階練習。就是讓我們自己趴在地上，雙手合掌抵住眉心，並用腳的力量撐起身體，老師負責數到十秒，但我只能做五秒鐘，真想看看一學期結束後，有沒有可能達到老師六十秒的目標呢！

接著，第二個訓練是「五馬分屍」，這個動作老師讓我們呈大字形躺下，並試著延伸自己的四肢，看看我們是否能均勻一致的伸長四肢。這個動作經由老師的個別指導讓我深有感悟啊！因為我的力量是向下施力，老師矯正我的動作說：力量是要向四方延伸，並讓我用手指頭伸長去頂老師的手指，我不由得覺得自己的手指頭實在太沒力了！因為和老師的手指頭相較之下，我根本無力與之抗衡，真是打從心裡的佩服老師。

課程接近尾聲時，老師利用了最後的十幾分鐘教導我們一個額外的動作，就是「五體投地」。這個動作和五馬分屍不同的是我們是大字形面朝下趴下，老師示範時，除了出力的那隻手以外，其餘的手腳都非常的放鬆，我非常幸運的有機會頂住老師的手和抬老師的手，真的是非常確實的出力和充分的放鬆。相較之下，我們自己操作時，不需要同伴來抬手抬腳，自己就非常清楚全身僵硬不已。要達到這些最基本的訓練，看樣子真的要多多練習呢！課程結束後，老師又拍了一張「訓練後」的照片，其實不用看照片，自己也感覺得出來課前和課後身體上的差異。課前雖然一樣是盤腿坐著，但身體有一種不協調感，經過老師小小的訓練之後，端坐起來，感覺十分的舒服輕鬆呢！

最後，老師還教我們放鬆脖子的小撇步喔！其實非常簡單，就是左右頂頂舌頭，老實說還是有點累的。這個這次的古琴課讓我獲益良多，想不到古琴不單單只是音樂而已，居然和身體訓練也有關係啊！而且，訓練過後的星期四我居然會大腿痠痛，真是不可思議啊！老師教的動作看似簡單，但是我相信只要多多練習，一定會對身體大有幫助的，真是期待下一次的上課呢！

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年09月24日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>			<p>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>		
<p>● 反思日誌的重要性與書寫小撇步</p> <p>今天一上課，老師就發下二份問卷給我們填寫，一份是大一拇山人文講座的經典閱讀課問卷，另一份則是感覺有點像快樂指數評估的問卷。老實說，我一直很好奇寫問卷的目的，感覺一直被問著一樣的問題，不知道學期末時，如果同一份問卷我是否會寫下相同的答案呢？</p> <p>老師解釋著上周肢體訓練的重要性，說明“雅樂舞”和古琴的關係。我們這門課要閱讀的課外相關書籍是《樂記》而不是《禮記》，也從而提到三千年前孔子禮樂教化的傳授。老師問「孔子是如何教導學生的？」每位同學回答的答案都不盡相同，但整合大家的答案，卻慢慢地將問題導向這門課課程的重心。在課堂提問的過程中，孔子禮樂教化開始，讓我重新思考禮樂的本質，也讓我聯想到當初大一時，曾經修過一門通識課程『論語與現代社會』同樣也是講授論語在現實社會生活中的應用呢！</p> <p>當老師說到孔子是如何教導學生時，我努力的思考在孔子那個年代，這位至聖先師究竟是如何傳授知識，是借用什麼方式將這些只有貴族達官顯要才能學習的知識、舞蹈傳到升斗小民的呢？正如同老師所說，孔子不是使用填鴨教育，呆板的一就是一的方式教學。他用的方法是有教無類、因材施教，使學生能夠舉一隅而三隅反的學習能力。</p> <p>接著，提到和課程相關的音樂部分。音樂可以修身養性，如何透過彈奏古琴而達到修身養性的目的呢！古云：『敬古琴如敬長者』如同老師課堂上所說，現代人生活中遇到長輩應，應該如何相處應對，這是個值得我們深思的問題，面對朋友我們可以熱情的擁抱，但習慣上我們卻不會這樣對待長輩，也不會如此對待古琴，從古琴的彈奏學習中從「敬古琴」到「尊敬人」喔！</p>			<p>● 本週提問練習的目的：</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】</p> <p>【2】</p>		

《古琴與哲學課》是經典課程，所以每堂課都會書寫反思。老師首先問大二以上的同學，是否有人書寫過反思？這讓我聯想到大一時修的兩門課程，分別是《論語與現代社會》以及《東方肢體美學》，這兩堂課都必須寫反思，也正好印證了老師接下來說的兩種課程，一種是課堂上單純的知識傳授，由老師在台上說，學生在底下聽。另一種是和經驗有關，要自己親身實作練習，靠身體的記憶學習的課程。我覺得靠實際體驗學習會比單純的資訊傳輸所獲得的知識，讓我印象更深刻。

反思日誌不是為了應付老師而繳交的作業，相對的，反思是一種學習的工具，一種讓我們回憶反芻老師課堂上教導的知識，將之內化為自我知識 (Self-knowledge)。這和客觀的科學分析不同，是更貼切於自身想法的一種感覺連結，透過這種方式可以讓我更深刻的理解老師上課所教導的內容，並實際應用於日常生活中。大一時，上下學期都有書寫反思的課程學習，讓我更能透徹了解老師上課的內容。同時，藉由反思的書寫督促，使我能有更深一層的學習體會。

反思日誌分為五個層次，從描述課程到擁有想法到評估、思考、應用，更進一步進行未來規劃的五個層次。老師讓我們兩兩一組互相評估對方所寫的句子，用數字 1-5 表示深入的層次。這讓我發現：我的反思【1】和【2】占了大多數。不過，透過老師教的「提問法」能讓我有效的延伸思考層面，這是我從前寫反思容易欠缺忽略的部分。

我發現：一個簡單的問題有時也能引發不同思考的方向，這對大腦前葉的發展一定有很大的助益。老師雖然說這周不用進行提問練習，不過我還是邊寫邊問自己例如：「為什麼」之類的問題。但是，真的有些難度，因為我也不知道為什麼會這麼寫。希望下周真正開始書寫提問練習時，我能更有效的激發大腦，想起被我忽略的小小細節。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

第一次反思日誌風格分析

課程名稱：古琴與哲學實踐		上課時間：103 年 9 月 17 日
姓名：曾好庭	學號：B210101009	書寫日期：103 年 9 月 24 日
反思日誌編碼（作業日期：103.09.24）		
編碼如下：（請以事件為單位，進行重新分段。）		
<p>時間過得真快，這學期升上大三，終於有足夠的比重來選修當初大一時抽不中的《古琴與哲學實踐》課程。今天是第一次上課，我十分的期待，內心雀躍不已地想接觸古琴【3】。不過呢，今天上的是和古琴一樣重要的「肢體開發」，老師要讓我們了解到三千年前古琴的精隨，特地為我們請來了<雅樂舞>的高手—陳老師來教導我們改變身體僵化的小竅門【1】。目的是為了讓我們全身放鬆、練習局部用力，並且將力量傳達至四肢末端。同時，訓練我們「內觀」的功夫，讓事物客觀的映入眼簾，而不是像平日我們用主觀意識去觀看物體的外在【2】。</p> <p>老師首先示範了「用一根手指頭抵抗一位同學全身向後的力量」，這個動作證明了局部用力時，身體其他地方是可以很放鬆的。老師讓我去轉她的頭，我只有一個感覺就是非常的放鬆，絲毫沒有任何一點用力的現象，老師的手指頭真的是孔武有力啊！接著，老師讓全班都試試看，以三人為單位，一人往後出力，另一人在中間以手指抵住前一位同學，最後一個人負責轉頭，但是大家似乎都很僵呢【2】！我呢，稍稍好一點，因為力氣太小了吧！推不動前面的同學，所以呢……頭好像可以小小的轉動。老師於是決定給我們這群「現代低頭族」一些小小的訓練【3】。老師提及：彈古琴練習到最後會是在鍛鍊身體喔【1】！</p> <p>在訓練開始前，先拍了張我們坐姿的「訓練前」照片，讓我們和訓練後進行比較。老師首先訓練我們找出自己忽略已久的中軸線，兩兩一組，一個負責畫出另一位同學虛擬的前後左右對半的線條，另一位同學則將眼睛置於眼眶下緣，閉起雙眼去尋找自己的中軸線【1】。從這個動作中，我也發現：真的會有一些下意識的本體感覺，讓身體向一端歪，看樣子我還得多多練習，來參加老師中午的課程呢【4】！老師讓我們兩腳併攏站好，接著慢慢的傾斜身體，往前、往左、往右，試著讓我們能一直保持中軸線而不歪離，在多次練習下，我漸漸的能抓到點感覺了呢【2】！</p> <p>之後老師又教了三個小動作，分別是「胸線內縮」、「五馬分屍」和「五體投地」【1】。首先是胸線內縮，一樣是兩兩一組，在前面的同學用手肘底住後面一位同學，向後出力，使背後兩塊胸頰骨中間的線條顯露，並且也有進階練習。就是讓我們自己趴在地上，雙手合掌抵住眉心，並用腳的力量撐起身體，老師負責數到十秒，但我只能做五秒鐘【2】，真想看看一學期結束後，有沒有可能達到老師六十秒的目標呢【3】！</p> <p>接著，第二個訓練是「五馬分屍」，這個動作老師讓我們呈大字形躺下，並試著延伸自己的四肢，看看我們是否能均勻一致的伸長四肢【1】。這個動作經由老師的個別指導讓我深有感悟啊！因為我的力量是向下施力，老師矯正我的動作說：力量是要向四方延伸，並讓我用手指頭伸長去頂老師的手指，我不由得覺得自己的手指頭實在太沒力了！因為和老師的手指頭相較之下，我根本無力與之抗衡，真是打從心裡的佩服老師【2】。</p>		

課程接近尾聲時，老師利用了最後的十幾分鐘教導我們一個額外的動作，就是「五體投地」【1】。這個動作和五馬分屍不同的是我們是大字形面朝下趴下，老師示範時，除了出力的那隻手以外，其餘的手腳都非常的放鬆，我非常幸運的有機會頂住老師的手和抬老師的手，真的是非常確實的出力和充分的放鬆【2】。相較之下，我們自己操作時，不需要同伴來抬手抬腳，自己就非常清楚全身僵硬不已。要達到這些最基本的訓練，看樣子真的要多多練習呢【2】！課程結束後，老師又拍了一張「訓練後」的照片，其實不用看照片，自己也感覺得出來課前和課後身體上的差異。課前雖然一樣是盤腿坐著，但身體有一種不協調感，經過老師小小的訓練之後，端坐起來，感覺十分的舒服輕鬆呢【2】！

最後，老師還教我們放鬆脖子的小撇步喔！其實非常簡單，就是左右頂頂舌頭，老實說還是有點累呢【2】！這次的古琴課讓我獲益良多，想不到古琴不單單只是音樂而已，居然和身體訓練也有關係啊【3】！而且，訓練過後的星期四我居然會大腿痠痛，真是不可思議啊！老師教的動作看似簡單，但是我相信只要多多練習，一定會對身體大有幫助的，真是期待下一次的上課呢【3】！

描述自己反思思維所呈現的特色

我目前所書寫的反思日誌，以第一階段的【1】 Reporting 和【2】 Responding 居多，多半在描述上課經過、純粹敘述事件發生和一些自己的想法感受，較少和生活作呼應連結。但是，經由老師的課程講授，讓我們倆倆一組分析同學的反思特色，因為我的同伴大部分都寫【3】 Relating 和【4】 Reasoning，我發現其實我也有許多類似的想法和感受，只是不知道該如何將內在經驗與情感轉化為文字表達於反思日誌當中，這部份是我應該多加練習的地方。

說明自己為什麼展現如此特色

由於我上課十分的專注認真，所以基本上都能記住大半的上課情節，但也因為如此，我常常會不加思考的紀錄老師上課的內容，所以我的反思日誌自然而然會以平鋪直敘、直接敘述居多，與自我內在經驗結合顯得比較少。這學期的「古琴與哲學實踐」，相信除了古琴的彈奏學習之外，在哲學方面的課程學習一定能增進我反芻思考的能力。

本學期你最想發展的反思能力是什麼？

1. 經過老師的課堂解釋反思的五層次以及反思的重要性之後，我希望練習自己自問自答的能力，可以全方位的思考問題的層面。
2. 將老師所教授的知識內化為自我可以實際應用在生活中的行為，並和自我過去的學習經驗加以連結，使未來學習能夠有良好的規劃。
3. 期望這學期可以藉由反思日誌這個學習工具，讓我能夠更有效率的學習，並且開發大腦前葉，我會一步一腳印，藉由提問問題來回想課程內容，並進行全方位的思考與反思回饋。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年10月01日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
紀錄上課事件		自我提問練習			
<p>這次的古琴課終於讓我碰觸到期待已久的古琴了，李楓老師用她那優雅氣質的聲音，在課堂上介紹琴器、琴曲、指法……等八大類，以及『七弦琴』相關的知識，李楓老師真是渾身上下都充滿著古文人的氣息，她說，『琴』是個象形文字，後來因為西樂的傳入才會冠上古琴這個稱呼。雖然，小時候我曾經學過鋼琴、長笛、琵琶等樂器，但卻從來沒有接觸過如此富含中國歷史與文化的樂器——古琴。我發現：古琴有自己的樂理知識，有自己特殊的琴譜，看不懂五線譜一樣可以學習古琴耶！</p> <p>據老師說，古琴從堯舜時代就存在了，戰國時期楚國長沙馬王堆的戰國琴到唐代時期所製造的珠連式琴到宋代的仲尼式古琴，琴的外型都保持著面圓地平的外貌，象徵著天圓地方的內涵；古琴身長三尺六寸六分，代表一年三百六十五天的時間。同時，古琴是最像人的樂器，她的設計包含額頭、頸部、肩膀、腰身的優美型態。</p> <p>古琴這只歷史悠久的樂器，雖然只有七條琴弦，但卻擁有四個八度音，再加上兩個大二度，共有兩百四十五個音、一百五十種指法，號稱『難學易忘、不中聽』。不過，雖說如此，古琴卻有著自己淵遠流長的歷史呢！據說「神農造琴和人之情也……」，從各種歷史圖像中，都可以看到古琴的存在呢！</p> <p>不只是優雅的古琴本身，連古琴譜也有自己的發展歷史喔！從最早的謁石幽蘭第五現今存在的唯一文字譜，到後來慢慢發展出了曹柔減自譜。古琴的音調變為十二不平均律，和巴哈時期的鋼琴一</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 本週提問練習的目的： 希望能更有效率地回想老師上課的內容，並應用在生活中 ● 提問練習 <ul style="list-style-type: none"> 【1】 what 老師今天介紹古琴相關知識共有那些大項？ 在課堂上介紹琴器、琴曲、指法……等八大類，以及『七弦琴』相關的知識。其中指法部分最讓我印象深刻。古琴的指法分為左手和右手。彈奏時，左右手每隻手都只用四隻手指，小指不用，彈奏時翹起以防誤觸琴弦，稱為「禁指」。老師上課曾介紹過右手指法一共有八種，稱為「四指八法」，除小指不用以外，每指有兩種指法。即：托、擘、抹、挑、勾、剔、打、摘。 【2】 how 老師為什麼提及古琴的歷史呢？這和古琴的發展有什麼關係？ 古琴是我們中華民族的祖先在三千多年之前創制出來的。從那時開始，古琴的形制一直沒有什麼大的改變。在以儒家文化為主流的社會中，古琴的形制也被賦予了人本主義的色彩。在世界各種樂器中，沒有一種是像古琴這樣以人體為模仿物件的。整張琴分為額、舌 			

樣呢! 古琴譜只記位子而不記錄音調，是一種首調譜，所以沒辦法像西方樂器那樣用五線譜的方式記錄。古琴譜紀錄的方式是，左手為按弦的位子，右手是撫弦的指法。左手吟揉綽注，右手輕重急徐，古琴彈奏是以右手為經，左手為緯交織而成的優美旋律。

老師說：學琴有四要素，分別是『明』師傳授、境遇、志趣與精神。一上課就將桌椅就位、搬好古琴，終於開始學琴了。首先，琴靠桌沿放置，琴枕離桌沿五公分，坐姿端正，鼻對五徽；左手輕放於九徽、十徽中間；右手以指尖彈弦。今天練習了中指的勾和剔，還有食指的抹和挑兩個動作。同時，學會了口訣 do. re. mi. sol. la，在餘音繚繞的歡樂氣氛中結束了快樂充實的課程。

穴、頸、肩、胸、腰、腹等部位，都是以人體為標識的。同時，古琴的長度是三尺六寸，象徵了一年有三百六十天，十三個徽位象徵了一年有十三個月(含一個閏月)，這些有點神祕色彩的說法反映了古代人在不科學的時代解釋事物的特點。

【3】 why

我為什麼要學習古琴呢？
我學習古琴並不是要成為古琴演奏家，更重要的是，我想通過學習古琴達到修身養性、陶冶性情的目的。因為，彈奏古琴時，要注意身姿和動作、神態。琴的演奏要遵循儒、道的精神，心境中正平和，神態氣定神閑。

◎其他紀錄

古琴是中華傳統文化中的瑰寶，是集儒學、道學、佛學哲理於一身的獨具特色的一支奇葩。她經歷三千年流傳至今，積累了三千多首琴曲。古代文人琴棋書畫是必修之課，而琴為首，正所謂“士無故不撤琴瑟”。古琴文化中包含著中華傳統文化中的精髓。在2003年，古琴已被聯合國正式納入世界文化遺產名錄，引起世界各國人民的重視。作為一個中國人不能不瞭解古琴；作為一個知識份子更是不能不深入地認識古琴，並能彈幾首古琴的曲子。

為了下次上課能更快進入狀況，我上網查閱了一些古琴彈奏的知識與基本指法，古琴的指法分為左手和右手。彈奏時，左右手每隻手都只用四隻手指，小指不用，彈奏時翹起以防誤觸琴弦，稱為「禁指」。老師上課曾介紹過右手指法一共有八種，稱為「四指八法」，除小指不用以外，每指有兩種指法。即：托、擘、抹、挑、勾、剔、打、摘。而通過課後的資料查詢我了解到將這八種指法結合起來，又可產生不同的組合，如輪、鎖、雙彈、如一、疊涓、撥刺、伏、撮、打圓、滾、拂等等。而左手的部分老師雖然還未提及，但我也先做的些小小預習；左手指法主要分為按音與走音兩種。按音有跪、帶起、推出、同聲、爪起、掐起等。走音有吟、揉、綽、注、撞、逗、喚、上、下、淌、往來、進復、退復、分開等等。正如老師上課所說：「左手吟揉綽注，右手輕重急徐。」

為了彈奏中的美觀，手指在運用每種指法彈奏時，還應遵循一些標準的「手勢」。如用「撥刺」這種指法彈奏時，右手食指、中指、無名指相並而略略傾斜，一起將琴弦向內撥出，同時手掌和手腕圓轉如遊魚輕輕擺動尾巴，所以「撥刺」這種指法的手勢就叫「遊魚擺尾式」。其他如「大撮」的手勢叫「飛龍拿雲」。各種手勢的作用，是幫助演奏者掌握正確的姿勢，找準發力點，有利於發出準確的、美好的聲音，同時，又擁有優美的演奏姿態。

關於古琴這項樂器，我也查了點資料：古琴有七條弦，從外到裡定名為一至七弦。古琴琴弦的外側有十三個徽位，從岳山向焦尾依次為 1、2、3、4 ……13 徽，其中第七個徽位在琴的正中間，一般都是較大的徽。弦位和徽位都是要必須記住的，因為琴譜中會標注。而老師上課也有提到說坐姿是要鼻對五徽端正的做好。而琴頭處把弦支起來的硬木條叫岳山，琴尾處把弦支起來的硬木片叫龍齧，岳山和龍齧之間為琴弦的有效長度，一般是 110 公分。琴的底部，琴頭下面有兩個像腿一樣的東西，叫護軫，是保護琴軫用的；岳山下面有七個琴軫，通過旋轉琴軫上的線繩，拉緊岳山上方的琴弦，可調整琴弦的音高。琴的胸部下面有一個出音孔，叫龍池，琴腹下面也有一個出音孔，叫鳳淖。琴腰下麵的兩個足叫雁足，聽老師上課所說是調音用的。

古琴放在琴桌上，琴軫要放在桌子外邊，以便於隨時調整音的高度。彈琴人要坐在正對琴的四徽和五徽之間的位置。右手彈弦要在岳山和一徽之間。左手不按弦時要四指併攏放在琴弦的外側或內側，以不碰到弦又比較放鬆為好，老師說過要將手放在第九和第十徽中間，而非自然下垂喔。



學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年10月8日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>		<p>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>			
<p>今天上課分組時，我幸運的能夠到會議室先上哲學實踐的理論課，第二堂課再到美學教室上古琴的實際演練部分。深怕今天不知道去哪裡上課，特地提早到教室準備，誰知大門深鎖，嚇了我一大跳！好險是虛驚一場，是我太早到了。老師來了以後，我們就到杏春樓三樓會議室上理論課。那裏的空間不大，雖然不像一般的教室那樣寬敞，但卻是個十分適合小組討論的溫馨小窩。老師很用心地替我們每個人準備了一張厚紙片，讓我們各自寫下自己的名字，並在回答問題時稍稍作一下自我介紹，好讓我們彼此相互熟識一下。</p> <p>老師特地為我們印製了「指法秘笈」那本葵花寶典，字體是由書法一筆一畫書寫而成。密密麻麻的挺嚇人的，真的是完全符合老師上星期提到的『難學易忘』啊！後來老師安撫我們說：其實這本講義是由四句重點演變而來的，就是第一個星期「雅樂舞」的宗旨：內觀、全身放鬆、局部用力、力量傳達至指尖末端這四項精簡的原則所延伸而來。這本秘笈是明清以後印刷技術興盛行，才有機會以紙本方式流傳下來。不然，之前都是用口述、口耳相傳的方式在學習的喔！</p> <p>老師稍稍解釋了裡面的一些手勢，在講義下方有兩張古書的小圖，一張是繪畫動物的姿態，稱為『手勢圖』；一張則是描繪著一隻纖細的手指，叫做『指法圖』。每張圖都有詳盡的註解和分解步驟。老師舉例『風驚鶴舞』式，這個手勢是大拇指『托』的動作，手指要如同驚嚇的鶴般有力道喔！看著這一張張精美的圖畫，「古琴與哲學實踐」課不光光能學習彈琴的指法，還能同時經歷和古人一樣的學琴樂</p>		<p>●本週提問練習的目的： 思考上課時老師提出的問題</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】 我為何要學習古琴？</p> <p>從小我就對音樂老師有著莫大的嚮往，被老師的柔美氣質所折服。之後，有學一點鋼琴，但總覺得硬梆梆又冰冷冷的黑白鍵盤發出制式的聲音好不快活。慢慢地又在社團學習的機會下，接觸了琵琶這項樂器，發現弦樂器的觸感和音質非常的特別，我深深為之震撼。後來因為升學沉重課業的關係，再也沒有機會接觸樂器了。好不容易上了大學，既然學校有這個資源，當然要好好把握機會，學學這個充滿古色古香的樂器啦！</p> <p>此外，如果可能的話，我希望能學習古琴這項樂器的精隨，並不是要成為古琴演奏家，更重要的是，我想通過學習古琴達到修身養性、陶冶性情的目的。因為，彈奏古琴時，要注意身體姿勢和動作、神態。琴的演奏要遵循儒、道的精神，心境中正平和，神態氣定神閑。</p>			

趣，彷彿就像穿越時光隧道，在和古人優雅對話互動一般神奇呢！

彈奏古琴不能只注重音色，確實的動作也是十分重要的。因為音樂不單單只是聲音而已，她對於身心靈有很大的助益和影響喔！這也是為什麼會有「音樂治療」的原因喔！老師問大家：「為什麼我們要學習古琴呢？」每位同學回答的答案都不一樣，但很碰巧的是有一位同學和我有著一樣的想法，就是希望可以上一些有別於課堂單方面聽講的課程。從小我就對音樂老師有著莫大的嚮往，被老師的柔美氣質所折服。之後，有學一點鋼琴，但總覺得硬梆梆又冰冷冷的黑白鍵盤發出制式的聲音好不快活。慢慢地又在社團學習的機會下，接觸了琵琶這項樂器，發現弦樂器的觸感和音質非常的特別，我深深為之震撼。後來因為升學沉重課業的關係，再也沒有機會接觸樂器了。好不容易上了大學，既然學校有這個資源和機會，當然要好好把握機會，學學這個充滿古色古香的樂器啦！

第二堂課鐘聲一響，我經由小路快速地跑回教室，滿心歡喜的挑了一台老房樑做成的株連式古琴，它的音色和上星期的老杉木製成的伏羲式不同，她感覺起來較為清脆嘹亮喔！老師先讓我們複習上星期的『勾』和『挑』，還進階合併了這兩個指法。另外，老師也教我們左手的『綽』，簡寫為「卜」的上滑音手法。我只想說……手好痛喔！真的好難！按不緊會彈奏不出聲音，但是就算按得再緊，也彈不出像老師一樣悅耳動聽的美妙音色。看樣子，真的得多多練習了呢！

【2】 為何古琴與哲學實踐會是經典課程呢？

古琴與哲學實踐這堂課算是經典課程中比較特別的一堂課。不過，會被列為經典課程也沒有什麼奇怪。學校的經典課程多以中國文化中重要的書籍導讀為主，像是論語、孟子、紅樓夢和山海經等。中國古代琴棋書畫本來就同源，所以學習古琴當然可以稱得上經典課程啦！而且我覺得古琴與哲學實踐可以稱得上是經典中的經典。「活化經典」是很多課程想達到的目標，而古琴這堂課上課本身就已經讓我們將經典運用在生活當中了。雖然修身養性這種高層次的境界或許和現階段的我們還有一些些距離，不過，幫助紓解壓力，讓我們在快速緊張的現代生活中偷閒片刻，體會古文人的風雅倒是有可能的。所以，我認為古琴與哲學實踐這堂是非常經典的經典課程。

◎其他紀錄：身體可以閱讀嗎？

身體觀是近年學術界熱門討論的主題，無論是道、儒皆對身體有所論述。禮義的開展正是從人的身體圖示去辨認，每個人將禮義實踐出來就是人文世界的展現，這是從身體連結到社會。儒家講求修身，而將道德由內而實踐於身體上，身體是內與外的連結點，將道德禮義實體化之後，展顯在人的行為上，使得動靜舉止無不合宜。

我覺得：身體是可以閱讀的！以身體閱讀做為具象轉化，把文字、圖像轉化為身體動作的實踐，讓文字氛圍、圖畫意象立體化，加深閱讀的理解力、感知力，並且能提高閱讀的興趣。中國古代儒學強調的主敬、靜坐、涵養、省察、格物、致知、博閱典籍等厚實工夫。種種都以禮儀法度來規訓人的身體，使儀態莊敬、態度嚴實、無時無刻不警醒肅穆。正所以為「小心翼翼，對越上天」、「如臨深淵、如履薄冰」的實踐。現代則以身體閱讀將顏色、意象、情緒、情感、氛圍、內在經驗等等抽象意念，透過身體閱讀具體化，進而在經驗轉化過程中獲得紓發與療癒。對於身體形成的文明圖像，需要重新轉化，身體轉化，心靈亦如是。

這讓我了解到：身體性的歷練總在身體與情境的連動中完成。在《只能等待嗎？》這本書中有句佳句——閱讀那樣的文本時，就是要堅持每天閱讀。如果每天不讀個三、四頁，就會難以讀完。可一旦這樣堅持下來，那種文體就會漸漸附著於身體，而身體也會逐漸適應了那種文體。於是總會讓人有一種恍然大悟的感覺，甚至覺得對文章的下文也了然於心，這讓我真正了解到何謂身體閱讀的內涵了！

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年10月15日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>		<p>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>			
<p>今天一上課老師以一個特別的字「郢」做為開頭，中國文字屬於圖像的象形文字，記錄下文字的意義。相對的，西方的詞彙是由拼音文字來表達字的聲音，就猶如古琴譜記載彈奏的指法和位置，而西方用五線譜來標記音調高低一樣。</p> <p>人的名字要喊才會有意義，聲音需要念出來才能產生作用。聲音影響人的心理，進而帶動身體的反應，最後會表現於生活步調當中。日常生活中總有一種慣性，讓我們不用每件事情都從頭學起，只需稍稍做一些調整，一切就能順利的運行。一成不變的每一天會使人不耐煩，或者讓人在不知不覺中冷漠看待周遭事務。反觀自己，仔細察覺以前忽略的小小細節，心中不由自主的產生了許多問號：「我為何要這麼做呢？」有時就算覺得厭煩了，可是儘管攪勁腦汁，也想不出個所以然。「煩」指的是一種感覺而已，要學會面對壞情緒，並培養正向思考的能力。</p> <p>『君子之近琴瑟，以儀節也，非以滔心也。』 〈春秋左傳〉中記載了這樣的一句話。句中的「儀」可分為左右兩邊來看，左邊為「人」字旁，右邊為一個「義」字。義者，宜也；表示合宜、剛剛好的意思。所以合起來看，「儀」字代表著：人藉由修正自己以達到合宜的表現。而「節」字，常見的詞彙有「名節」，表示堅守理想永不放棄；也有「節奏」的意義，就如同速度有快慢之分，而恰如其分的中，表示中庸之道。君子藉由琴來達到修身養性的目的，而不是單單娛樂自己。從小，總是聽說學音樂的人特別有氣質，大概就是因為音樂可以修身養性的意思吧！</p>		<p>● 本週提問練習的目的： 將老師上課討論的問題加以思考，同時也預習下周的小組討論題目</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】古琴和儀節有什麼樣的關係呢？</p> <p><u>君子之座，必左琴而右書。古人有“君子無故不撤琴瑟”的說法。</u>「然琴之為物，聖人制之，以正心術，導政事，和六氣，調五燭，實天地之靈氣、太古之神物，乃中國聖人治世之音，君子養修之物。」因此，<u>琴被認為是聖人之樂，聖人之器。古琴能夠修身養性，調養生息，端正儀表</u>，我認為這是古琴和儀節的關係。</p> <p>【2】這週聽完老師講解第一段課程，那下週小組討論的句子又有什麼含意呢？</p> <p>蔡邕的《琴操》記載：「昔伏羲作琴，以御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真。」</p>			

今天的「古琴與哲學實踐」課讓我深有所感，在這堂課上課以前，我不會去留意每個字詞或句子的意義，而忽略了中華文字千年的內涵，直到今天老師『說文解字』一番，我也才開始注意到每個字所代表的意思。

第二堂課，到了美學教室，發現人數少了很多，似乎是有不少同學跑錯教室，其實我今天也差點跑錯地方了呢！一開始稍稍複習了上周教的進度「勾、挑、卜」。接著，令人興奮的事來了，終於開始彈奏曲子了。第一首曲子是〈仙翁操〉。「操縵」是調音的意思，也是學琴的基本喔！這一首曲子看似一首練習曲，但是卻完整的表現出古琴散按相應的特色。「彈欲入木，按欲斷弦」一勾、一挑中，發現手指好生僵硬，沒用到的手指頭一直干擾到下一條要彈的琴弦，在彈的手指頭也完全不協調的勾到別根琴弦。在每個基本動作都可以完美的呈現，可是加在一起合成曲調手指頭卻是如此的不協調呢！現在只能說不求音色漂亮，只能先要求姿勢正確了！

東漢蔡邕一生博學，才華出眾，《琴操》，相傳就出自他手，是我國現存最早的琴學專著。在《序》中，他講了琴的形制和作用：“首昔伏羲氏作琴，所以御邪僻、防心淫，以修身理性，反其天真也。

琴與禁諧音，以“琴”來隱喻禁止淫邪以存正氣。》：「士無故不撤琴」這時琴已是隨身相伴之物，琴既是禮器，以琴節度，以琴禁邪。

琴者，禁也，禁制淫邪，正人心，然後可以修身理性，反其天真。關於琴，如何修身理性？我且試著論述，首先琴音需中和，淡和。反觀彈琴時內心，情緒需含蓄，彈琴濫用情緒則過於矯情，矯情則心淫。需中正平和，修煉內心的穩定平靜，猶如端正靜坐，此可以正人心也。此時內心得以平靜，然後可以以此心境修身理性，以德裝飾己身，雕琢出性善的一面。所以整句的意思是用音樂將神明的德行和大自然的和諧去感化人心，扶持風化。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

(1)君子之近琴瑟，以儀節也，非以慆心也。儀節是什麼意思？

儀節中的「儀」字代表著人藉由修正自己以達到合宜的表現。而「節」字表示堅守理想永不放棄；也有「節奏」的意義，就如同速度有快慢之分而恰如其分合乎中庸之道。在周代禮樂盛行，統治階級用禮樂嚴格區分等級制度。當時所說「士無故不徹琴瑟」「君子之近琴瑟以儀節也，非以慆心也。」都是為了合乎儀節。君子親近琴瑟等樂器，可以藉著音樂的韻律來配合節度的規定，並非用來取悅內心。接觸音樂，是有節制的，不只是單純取悅的目的。

古琴強調“琴德”，在學琴前有一些規矩，這些道理與儒、釋、道三家的教導互相呼應。《禮記·樂記》中也提到：“德者，性之端也，樂者，德之華者；”德是人的天性，樂是德之光華，這是古琴與道德品行的關係。古時候的讀書人，都以修身齊家治國平天下為目的，學習聖人之學，最基礎的便是修身，在自己的心性上做功夫；而『琴』在這個功夫上只是其中一個道具，藉以修身、成聖人之學，這是古琴在讀書人手中作為道器的妙用。彈琴最大的目的是藉以修身理性。

(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。

1. 俗話說：“禮多人不怪。”一個人如果懂禮，知禮，行禮，就會得到別人的尊重和認可，無論親情，友情……，都需要用禮儀來維護。記得從我稍稍開始有記憶起，父母師長就不斷的灌輸：要禮貌待人，接受別人的糖果和玩具，要說“謝謝”；有好東西要和大家一起分享；逢人要微笑著打招呼……小時候的我們，天真可愛，小時候的我們，乖巧靈敏。如今長大了，更應該加深層次的去表現出恰當合宜的行為舉止，對人言行恭而有禮。
2. 從古代到現在，古琴在人倫和儀式方面是息息相關的，許多觀念道理都是受到古琴啟發而衍生的，從周公的制禮作樂，到孔子的禮樂教化，後來的樂記其實都跟古琴很有關係，其實很多人與人之間相處的關係很多都可以套用在人與古琴上面，而我們面對古琴時就如面對長者般的敬愛。儀節也有禮法、禮節的意思。「其事父母，視寢，視膳，視藥，恪有儀節，深心欵然。」《萬古齋公傳》我想孝順父母也是一種合乎儀節的表現吧!
3. 避免「禍從口出」。正所謂“病從口入禍從口出”，現實的生活中的我們，常常在飯後休閒之際，高談闊論著今天上課的點點滴滴、時事新聞、生活瑣事，可是有幾點必須要注意：切忌在興奮之餘，夾雜過多的評論或者和朋友同學間的私事，因為很多事情對於談論者來說，只是飯後茶餘，但是對於當事人來說也許是永遠不想提起的「傷疤」；有句話說的好：「己所不欲勿施於人」，每個人都不願別人背地裡後說三道四，所以，要時刻注意自己的言行，使言行舉止合乎儀節。

(3)你覺得彈古琴可以發揮那些“儀節”的功能？

古琴是中國古代地位最崇高的樂器，位列「琴棋書畫」之首，被視為「八音之首」「貫眾樂之長，統大雅之尊」，是古代文人修身養性的必修之樂器。君子之座，必左琴而右書。古人有「君子無故不撤琴瑟」的說法。

1. 首先，作為「聖人之器」的琴，演奏時自然有其獨特而嚴格的規範--風清月朗，焚香靜坐，心不外想。我覺得學古琴，讓我學會最重要的一件事是端正坐姿，也就是不東倒西歪、不駝背，要有端莊的好儀表，給人良好的外表第一印象。
2. 古琴的韻味是虛靜高雅的，要達到這樣的意境，彈琴者必須將外在環境與平和閒適的內在心境合而為一，以達到琴曲中追求的心物相合、人琴合一的境

界。利用天人交融的意境，來轉移自己的性情。「昔者伏羲作琴，所以御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真也。」就如同古人所說，琴樂聖潔飄逸，可以載道，可以明志，可以修身，可以靜心，可以啟智，可以養生，也可怡人性情。

3. 古琴音量不大，非常含蓄，頗具君子謙和之風。在吵雜的現代社會中，我們往往匆匆忙忙、草草行事，在不知不覺中提高自己的說話分貝。而在彈奏古琴的過程中，我學會平心靜氣，放慢腳步和內觀的重要性。

(4)請先閱讀宰我與孔子討論鬼神引文，在教材區中下載。

宰我曰：吾聞鬼神之名，不知其所謂。

子曰：氣也者，神之盛也，魄也者，鬼之盛也，合鬼與神，教之至也。

眾生必死，死必歸土，此之謂鬼。骨肉斃于下，陰為野土，其氣發揚于上，為昭明焄蒿悽愴，此百物之精也，神之著也。

因物之精，制為之極，明命鬼神，以為黔首則，百眾以畏，萬民以服。

聖人以是為未足也，築為宮室，設為宗廟，以別親疏遠邇，教民反古復始，不忘其所由生也，眾之服自此，故聽且速也。

二端既立，報以二禮，建設朝事，燔燎羶薌，見以蕭光，以報氣也，此教民反始也；薦黍稷羞肝肺首心，見間，以俠甒鬯，以報魄也，教民相愛，上下用情，禮之至也。

這則文章表現出孔子對鬼神的態度，至聖先師孔子的若干言語，如「子不語怪力亂神」「敬鬼神而遠之」「未能事人，焉能事鬼」……宣揚孔子主張遠離鬼神，甚至主張孔子是無神論者。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年10月22日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>			<p>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>		
<p>今天的古琴課程，老師提及到古琴與哲學實踐這堂課分成兩部分，哲學實踐部分就像一般的理論課一樣，但古琴練習的部分則是比較特別的地方。所以，反思的書寫也會有些許差異；在古琴練習的課程反思會比較著重感覺的描寫和身體的感受，如輕重、緩急、節奏與力道的控制和手、眼、耳、心的協調。這讓我想到我一年級上學期修的東方肢體美學這一門課，也是需要書寫反思的，雖然兩個小時都在打太極拳，但是在寫回顧反思的時候，腦袋對東方太極理論卻是更加的清晰呢！古琴的學習也是一樣，因為有實作課程對於學習有很大的助益，不光光是這樣，老師每周的提問練習都喚醒我對課堂的記憶，讓我能夠更緊扣課程的內容書寫反思。</p> <p>事實上，最近練習古琴時都有個小小的疑問，古琴的節奏到底是如何打拍子的呢？因為聽老師彈奏時不知不覺就會記起來了，對於樂譜似乎沒什麼注意，直到今天老師提到說古代的古琴譜是用打譜的方式來詮釋那些已失傳的曲子，我也才留意到古琴譜沒有西方五線譜那樣的四分音符、八分音符等等長短的記號，相對的有點拍的小黑點在簡字譜旁，簡字譜真可說是古琴獨有的特色啊！節奏是由身體律動產生的，從上禮拜的教學中就了解到古琴有修養性情的功能，像古代皇帝做樂也是要讓老百姓調養生息呢！古琴不單單只作為音樂欣賞，還有調節身心靈的功用喔！這讓我聯想到金庸小說中的令狐沖不就是用古琴來療傷的嗎？古琴能調節身體氣的運作，使其精氣神順暢。「氣」是流轉是身體狀態的呈現，好比一個人的氣色。這麼想想古琴還真的很神奇呢！</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 將老師理論課提及古琴相關概念與古琴練習做連結。</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】最近練習古琴時都有個小小疑問，古琴的節奏到底是如何打拍子的呢？</p> <p>事實上，因為聽老師彈奏時不知不覺就會記起來了，對於樂譜似乎沒什麼注意，直到今天老師提到說古代的古琴譜是用打譜的方式來詮釋那些已失傳的曲子，我也才留意到古琴譜沒有西方五線譜那樣的四分音符、八分音符等等長短的記號，相對的有點拍的小黑點在簡字譜旁，簡字譜真可說是古琴獨有的特色啊！學古琴，旋律需要老師口傳心授，琴譜主要功用是記指，不能直接完整地反應出音高。</p>		

進入閱讀課程的部分，老師先插播了上週讓我們自行閱讀的〈宰我問鬼神〉的部分，這段老師的分析令我印象深刻呢！因為被老師一說我們為什麼怕鬼，那又為什麼會敬神呢？鬼和神的差異在哪？「鬼者，歸也。」人死後成為鬼，就像台語所說「蹬去了」的意思；魄也者，鬼之盛也，就是體魄的意義喔！而氣也者，神之盛也，就是古言云：不可知，謂之神。另外下一句話『制為之極』，「極」字，是將事物推至極限的意思，就如同西方所說的「全知、全善、全能」。『明命鬼神，以為黔首則，百眾以畏，萬民以服。』小時候總是會怕虎姑婆，如同鬼神使人民害怕畏懼以達到賞善罰惡的作用！而就孔子高道德標準來說，因為畏懼而使人民折服是不好的，不該是被動的遵守，而是要用教育來循循善誘的教導人們。這也是為何會有：『築為宮室，設為宗廟』因為透過祭祀可以發揮教育的功能，就如同我們祭祖、拜神達到心靈的慰藉和規範一樣呢！

這次彈古琴練習的時候，我有特別去留意老師說的「半手工」的製琴方法，難怪每一台古琴的音色都不太一樣，琴弦的距離好像也有些許的差異，而且彈奏起來似乎真的有那麼一點點不同的觸感呢！這個星期老師先將上禮拜教的『仙翁操』前兩句課程複習了一次，接著就繼續往下示範下兩句琴譜。接下來的一行比較難，有「跨弦」的動作，大拇指要橫跨四、五、六三條弦，還要練習重心的轉移，使三條弦都能壓緊，很不簡單呢！不過老師也有教我們小小作弊的方法，就是一根一根按，不過，我比較想要挑戰有難度的，感覺很興奮喔！後來琴譜上出現小字了，就是左手的動作，『掐』這個指法也不容易，不過多練幾次就能彈出漂亮的音色了。另外還有新的『進復指法』的練習，滑來滑去的好有趣，感覺古琴好像二胡的樣子，只是不用拉的變成用手滑，好特別啊！接下來下一句又比較簡單了，這樣看來『仙翁操』彈奏起來好像是一句難一句簡單，真的很像練習曲呢！回顧這週的課程，比較有難度，真的有開始彈古琴的感覺了，真是期待下禮拜的學習啊！

【2】鬼和神的差異在哪？被老師一說我們為什麼怕鬼，那又為什麼會敬神呢？我不由得開始思考…古琴和「鬼神」，是不是練古琴就可以和神明溝通而不怕鬼呢？

活著是人，死後，好的上天是神，壞的下地獄是鬼。天堂是好人永遠快樂的歸宿，地獄是壞人受罪的地方。因此，我覺得鬼和神是一樣的。查閱資料知道，鬼和神在佛教當中沒有區別，它只是福報不同、長相區別而已。

古琴是世界上最古老的樂器之一。與中國傳統文化息息相關，從最早的「黃帝鼓清角之琴，以合大地鬼神」就可以知道。在當時，古琴是一種禮器，與中國儒釋道密切相關，三國時，諸葛亮僅憑一首古琴曲，擊退司馬懿數萬大軍。

唐代琴家薛易簡認為古琴「可以觀風教、攝心魂、辨喜怒、悅情思、靜神慮、壯膽勇、絕塵俗、格鬼神」。的確，以己之心會物之神，以達於天地之道。鼓琴時，坐必正、視必端、聽必專、意必敬、氣必肅。所以古琴之魂，即中華傳統文化之魂。古琴作為古人與自然鬼神乃至先人溝通的工具，其意義是遠遠大於樂器的本身。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

(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。

宰我與孔子有關"鬼神"的對話，其中提到了下面三種意義的鬼神

1. 大自然生物意義的鬼神。
2. 賞善罰惡的鬼神意義。
3. 孔子的宗廟教化鬼神。

(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。

「通」有通達明白的意思，也有溝通交流雙效互動的意思，當然也有人透過古琴的音樂與神靈溝通。在《琴訣》中提到古琴可以達到七項藝術境界中的其中一項--『可以格鬼神』。代表古琴的藝術表達鮮明而濃烈，藝術格調高尚，超凡脫俗，感人深切而可以動鬼神。同時也可以理解為琴境之悠遠高曠，可以令人受其感染，而接近古人高尚情操及聖賢的仁愛之德。

商代經常舉行一些宗教儀式，祈禱祖靈庇佑，用以祛除災疫、驅趕惡靈，或者護送亡者上天國。將禱文配合琴音誦詠，被認為能招引天上的祖靈下凡，正如《尚書·益稷》所說的：『搏拊琴瑟以詠，祖考來格。』如上引的神話所說，商人認為『琴』是由他們的祖先神帝衍生而來，因而古琴在商代被視為與祖先神靈溝通的工具。同時，在一些宗教儀式中，彈奏古琴，被理解作神靈傳達的旨意，藉以判斷吉凶禍福。當時的古琴演奏或許不以追求曼妙悅耳的音色，而是著力於模仿『龍』這種靈獸的聲音，藉以與神界溝通。

古琴溝通人神的功能，還可從其他神話傳說中揣測出一二。《呂氏春秋·古樂》載：『昔古朱襄氏之治天下也，多風而陽氣蓄積，萬物散解，果實不成。故士達作為五弦瑟，以來陰氣，以定群生』。士達所作的五弦瑟，可能就是古琴的遠祖，用來招陰氣，安定百姓，說明古琴創始之初，是用以作為宗教祭祀之用，類似招神的法器，藉以祈求神靈佑護蒼生。可以肯定，上古時代，早已視古琴為古老的樂器，將它與中國文化繫聯在一起，依據法天則地，以傳達天地間的氣息，古琴於是被賦予了溝通人與鬼神的神聖功能。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年10月29日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
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>老師今天一上課就將上周的主題--宰我問鬼神（祭義）再分段細說孔子的三個鬼神定義。</p> <p>1. 『眾生必死，死必歸土，此之謂鬼。骨肉斃于下，陰為野土，其氣發揚于上，為昭明焄蒿悽愴，此百物之精也，神之著也。』這句話是自然意義的鬼神，談的是生理變化方面，氣的流轉觀念。若以這種方式解釋通「神名之德」語意，是指和諧天地自然的意思。感人琴音足以引響整個空間的氣氛，使大自然有所感悟。</p> <p>2. 而『因物之精，制為之極，明命鬼神，以為黔首則，百眾以畏，萬民以服。』這句話意涵著人死後真的什麼都沒留下只剩下一堆黃土嗎？傳言說人死後是前往太虛的境地。這方面則和通俗文化的民間信仰有關啦，充分表示了賞善罰惡的鬼神，鬼神也是有情感的，像我們平時祭拜的土地公或者是小時候吃小指頭的虎姑婆，都有自己的喜惡呢！</p> <p>3. 『聖人以是為未足也，築為宮室，設為宗廟，以別親疏遠邇，教民復古復始，不忘其所由生也，眾之服自此，故聽且速也。』最後的這句話則是孔子最期望的儒家典範的道德教化。這第三種鬼神意義結合了儒家、道家和祭祖的內涵。以教育方式循循善誘人民，讓人們能從善如流，從其行而行的學習優良行為的方法。</p> <p>祭拜祖先是中國人的傳統文化，我們家也有平日裡祭拜祖先的習慣，不過我都只是點點香，拜一拜，並沒有特別留意這些禮儀。今天老師提到『築為宮室，設為宗廟』雖然我家沒有祖祠，但神祖牌位還是有的，每每祭拜時都有種莊嚴的感覺呢！</p> <p>『以別親疏遠邇，教民復古復始』這句話讓我聯想到每次過新年拜拜的時候，總是家裡的長輩先</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 將老師理論課做日常生活的連結與延伸。</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】老師今天提了好多種鬼神和祭拜祖先的典故，所以我很好奇中國人祭祖的由來？</p> <p>中國人祭祀分成祭拜祖先和祭拜各種鬼神兩大類。祭祀起源於商朝，商人認為鬼神有很大的權威，能夠決定人們的命運，所以他們十分崇敬鬼神。他們把鬼神分為天神、地祇、人鬼三類別，且以人鬼—祖先為祭拜的主要對象。他們認為祖先雖然死了，但是靈魂仍然存在，可以降禍、賜福與子孫，這種崇拜祖先的觀念一直延續到現在，形成我中華民族的文化特色。</p>		

祭拜，然後才換我們晚輩祭拜。以前我都以為這只是種習慣而已，大人起頭先拜，小孩子喜歡玩耍才會躲到後頭，萬萬沒想到這還有區別親疏遠近的作用，而且完全符合長幼尊卑的順序呢！主祭者往往都是家中的長者，尤其是男性長輩，接下來才會是後輩們祭拜。每每祭拜祖先，父母總會讓我訴說自己的一些事情給祖先聽，優良事蹟或是未達成的目標等等，祈求祖先的保佑。但沒想到的是原來這不光只是祈求心靈上的慰藉，還有光宗耀祖的意義存在啊！其實，這是一種典範學習的精神，讓我們能夠繼志宿世，不辱父母、光耀門楣，並且慎終追遠的做法喔！說到拜拜，我最期待的是冬至湯圓，桌上總會有一碗碗甜滋滋的湯圓。今天老師講解了冬至為何要在一早拜湯圓呢？原來這是天神系統的一部份，為了祭拜太陽，迎接長日的到來。上完這課後，我以後祭拜時不會只盯著桌上的供品了，也會稍稍思考一下它真正的涵義。

「昔伏羲作琴，以禦邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真。」今天講解的句子出自漢氏大琴家蔡邕所著的《琴操》一書中。邪僻，有不正、氣不順的意思；淫，則有過度縱容的含意；理，調理、調整的意義。反其天真的句子代表著自然原始，像小孩般的純淨。如同小孩觀察世界的方式—燈籠式觀察，相較於我們一般的探照燈式的觀點，小孩的視野更能顯示內觀的意涵。今天講解這句話裡的許多字詞都很令我感到意外，像是「淫」字的解釋和「性」完全沒有關係，只要過度的縱慾就算是「淫」，感覺挺新鮮的呢！天真的反璞歸真，想不到最好的例子居然是小嬰兒，也讓我想到《莊子》一書裡好像非常喜歡用嬰兒當比喻講解大道理。

今天的古琴演練課程終於將《仙翁操》這首曲子彈完，還發生了點小小插曲—我忘記帶古琴譜了。但是也因為這樣，我有一個新的發現，古琴的聲音是有點帶共鳴的持久性音效。因為這次沒帶琴譜，讓我體會到古代人以口耳相傳的學習古琴方式。我很努力並且很認真細心的聽老師彈奏每一個音符及快慢節奏，我注意到古琴的拍子是很緩慢的，一個音震動完才換下一個音。他不像鋼琴那樣

【2】 嬰兒是最天真的代表，老師讓我們好好觀察附近的嬰兒，讓我想到莊子一書中也曾提及「氣」的流轉和嬰兒返璞歸真的相關內容，那這個的意義和上課中老師講解的嬰兒相同嗎？

我在讀《莊子》時，感受到的是是一位廣大無邊、逍遙自在的偉大哲學家，一種豁然開朗、無孔不入的自由和解放。莊子的氣，就像嬰孩一樣，蘊含著一股生生動動、活活潑潑的生命力。他論生死時，一直主張「生死一如」，從萬物的根源來看，根本沒有形體；人的生死只不過是像春夏秋冬四季的運行一樣，與造物者交遊，將心與氣遊玩、合一於「淡、漠」並順物自然而無容私。我們的生命是氣的聚合，而死亡也只是氣的散離，所以生不足喜，死不足惜，要像嬰兒般「無我」認真的活在當下。

【3】 談完《仙翁操》的曲子，很好奇這麼有歷史意義的曲子他的背景是什麼呢？

仙翁操—古琴調音小曲，因為藉著八度合弦來定音，其音似『仙-翁』，也因為搭配有『仙翁仙翁、仙翁得道仙翁』的唱詞而得名。又名《調弦入弄》，其素材始於明代民間，而完成於清代康熙年間，最早為調音小調，是散按相合組成的定弦小曲。曲調詼諧幽默，聽上去對仙翁不但沒

精簡有力，也不像琵琶那樣簡捷迅速，而是一個音一個音的彈奏，一條弦一條弦的震動，讓聽的人可以細細的品嚐琴弦震動發出宛如餘音繞樑的美妙旋律。「吟」「綽」兩個指法更是顯現出古琴獨特的音色，「跨弦」彈出的聲音也和一般不同，有種輕快的感覺。今天彈完這首曲子，我真心的認為樂器是需要花時間練習的，儘管古琴曲有不斷重複的旋律，但依然要花時間下功夫去學習。這次上課我學會了耐心的等待每個聲音結束再彈下一個音，細細的品味每個音色，下次我會朝向把速度放慢的方向努力練習。

有敬畏，反倒有幾分調侃之意。

技法分析《仙翁操》是學習古琴的入門曲，強調不同音色的和協，掌握了《仙翁操》，就懂得如何調音，懂得音律，是個基本功的練習曲。主要用散、按和音，挑、勾不同弦以及簡單的綽、注等來練習基礎指法，其重點在『和』的練習，『和』是習琴、操琴之精髓。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

(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 beginner's mind 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?

幾乎沒有人能記得自己做小嬰兒時的感覺，閱讀了《寶寶也是哲學家—身為嬰兒是什麼樣的感覺呢?》這篇文章之後，……嬰兒能同時意識到這世界更多的部分，不會只揀選對自己有用的特定資訊而是廣納身邊所有事物資訊，尤其是新奇的訊息，無論訊息是否有用或重要，因為不那麼擅長抑制分心，所以會有更多意識場域被利用。使我了解到嬰兒會同時意識到很多表象，不會刻意集中注意力，也不懂得抑制干擾，所以大腦與心智有非常高的可塑性，這是有別於成人的一個優勢，我認為：只有嬰兒是真實的活在當下，像一個最深刻的哲學家那樣，體現出最為真實的「無我狀態」。

嬰兒不是那麼善於將注意力集中到某個特定目標上，也正因為不善於控制注意力，所以嬰兒往往會被資訊豐富的事物所吸引，如果說成人的知覺像聚光燈，讓我們有選擇地關注事物的話，那麼嬰兒的知覺就好像文章中所述的「燈籠意識」，向周遭投灑下漫射光，讓他們立刻就能察覺好多事物。

如果我們透過方法操縱注意力或者開放覺察不集中注意力在單一事物上，運用一些方法，有意識的設法避免計畫或思考，透過數息來安住心念，就像童年的燈籠意識不需要特別集中注意力在任何一件事情上，而清楚意識到每一件事，這是種高度自律與控制的結果；能決定不要決定、選擇不要選擇、計畫放棄計畫，是從嬰兒身上學到的寶貴經驗，若能熟練的應用於生活當中，時刻保有這份有童心，見人所未見，從旁人並不關注的細小線索中摸索出重大的發現，那我可以很快樂的、無憂無慮的探索，欣賞周遭發生的一切、享受身邊的每一個當下。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年11月5日	上課地點		美學教室/通識中心會議室	
<p>紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程式，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。</p>				<p>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>	
<p>這個星期三因為久居國外的大伯回來台灣，爸爸媽媽要上班，所以只好由我去接機啦！因此古琴課迫不得已只好請假，心中還真有點小小的遺憾。這週沒上到古琴課，但是我依然有自己進行課程的閱讀。我自行在家閱讀這週的進度「知音知樂與知政」的部分。</p> <p>(1)知音與知樂有何差別？</p> <p>古琴是中國流傳久遠的傳統彈撥絲弦樂器。在可考的最早文獻中，孔子及孔門弟子並不彈琴，而是鼓瑟。瑟與琴代表兩種不同的音樂美學。查了《說文解字》記載，「音者聲也，生於心有節於外謂之音。」而「樂者乃五聲八音之總名。」《禮樂記》記載「大樂與天地同和。」《孝經》中也敘述「移風易俗莫善於樂。」音之起是由人的心而生，人心會隨物而有所動，所彈出來呈現的就為聲。</p> <p>凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。情動於中，故形於聲。聲相應，故生變；變成方，謂之音；比音而樂之，及于戚羽旄，謂之樂。治世之音安以樂，其政和。亂世之音怨以怒，其政乖。亡國之音哀以思，其民困。</p> <p>樂者，音之所由生也；其本在人心之感於物也。是故其哀心感者，其聲噍以殺。其樂心感者，其聲嘽以緩。其喜心感者，其聲發以散。其怒心感者，其聲粗以厲。其敬心感者，其聲直以廉。其愛心感者，其聲和以柔。六者，非性也，感於物而後動。</p> <p>「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，也會表現於色，例如我們會在穿著上為這種情感而作的，可以看見的改變就是「樂」。所以，</p>				<p>● 提問練習</p> <p>這週在家自修與老師上課的區別在哪呢？</p> <p>我發現哲學實踐真的十分需要老師的課堂指導，閱讀文章才能如魚得水，不然真如一灘爛泥，文言文真是很不好讀懂的章句。</p> <p>而且這次的反思書寫讓我更能體會老師的「指定回答問題」的重要性！老師出的問題就好像在複習整堂課的精華一樣，讓我能夠知道這堂課的重點在哪裡，並進行複習。</p> <p>然而，這次我沒去課堂上課只是自行在家學習，總覺得有點小小得遺憾，不知課堂重點在哪、老師和同學討論了什麼？不過藉由「指定回答問題」讓我一目瞭然的知道這堂課的主旨，真的是太佩服老師的智慧了！</p>	

「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制度的感動，就是「知樂」。

(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。

我下載了老師上課的 PPT,看到敘述了兩個有關孔子與弟子的小故事。第一個故事是說曾子聽到孔子琴聲中有貪狼之志，孔子說：曾子真是一個知音的賢者啊！他之所以琴聲帶有貪狼之志，是因為他看到貓捉老鼠，因為抓不到而憤怒的情景。另外一個故事是，孔子與弟子聽到有人哭得好悲涼，孔子也以琴和時，顏回便斥吒，孔子問其由，顏回答：似完山之鳥的哭聲中得知他「非獨哭死，又哭生離者」，孔子讚賞他為聖人，除了擅於知音，還會心繫民生進而斥吒國家的狀態。

從這兩個故事中，為甚麼孔子在練琴時會受到環境情境的影響呢？我在看完老師要我們閱讀的資料後，心中似乎找到了解答，音樂到底是甚麼？

「相由心生」，在演奏樂器時，你的音色會表達出你的想法、你的反應，當你情緒激揚憤慨，你的音色會是鏗鏘有力；當你哀傷難過時，你的音色會呈現悲鳴。所以當孔子看到貓抓老鼠時，不知不覺的把自己幻化成貓，一心一意在抓老鼠，無意間琴聲也隨之改變。

生活中我們常常會遇到類似的狀況，像健身房播放的快歌，往往是輕快急促的，而咖啡廳、按摩舒壓 SPA 館則是古典音樂和慢歌，原因正是因為我們的情緒會受音樂的影響，情緒會和音樂融合，不知不覺我們就會隨著音樂的腳步而加快或放慢自己的步調。

(3)我們如何聽懂音樂所表現的情感？

談到音樂欣賞，心中就浮現一種淡淡而神祕的雲霧。不是有句話說「學琴的孩子不會變壞嗎？」人們總是認為，音樂是啟發成長中孩子心智的最好訓練。不論生活環境複雜或單純，人一輩子多多少少會接觸到音樂。「欣賞」是接受美妙的旋律，不知不覺陶醉其中。要聽懂音樂所表現的情感，必須除了欣賞之外，不斷傾聽、反覆傾聽，瞭解音樂所表達的內涵和意境，使自己的感性心靈融入音符中。

雖然哲學實踐的課程部分，可以自行在家惡補一點進度。不過，在古琴實際彈練的課程方面，我的損失可大了！上週上課時聽老師預告課程，似乎是要上調音的課。所以，我便自己查了一點調音相關資料，並且好好研讀了一下。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

古琴調弦法--泛音調弦

一張好琴，往往聲音要具備許多優點，如：低音應渾厚，高音要具金石之聲，聲音應松透圓潤，沒有雜音等等。琴曲重在直透人心，所以認定好琴的標準，往往依其音韻，重其表現力，一般不直接要求其音量有多大，這也表現出中國琴對音質要求的嚴格。

琴的音色，根據彈法不同，可分為三大類，即所謂：泛音、散音、按音。這三種琴音，可說是風格迥異，各有千秋，與中國文化中的天、地、人相配。

所謂泛音，即左手觸弦如蜻蜓點水，右手同時彈出之音。其音清脆高遠，有時若隱若現，輕盈活潑，如天外之聲，有“浮雲柳絮無根蒂”之喻。故泛音象徵「天」。

所謂散音，即是左手不按弦，僅以右手彈出的空弦音。散音的特點是深沉渾厚，成為琴曲雄健的根基，如同大地般堅實，有「勇士赴戰場」之喻。故散音象徵「地」。

所謂按音，即是左手按弦，右手同時彈出之音。按音的特點是婉轉抒情，圓潤細膩，如人婉婉傾訴衷情，有「呢呢兒女語」之喻。故按音象徵「人」。琴的按音最多，加之左手指法特別豐富細膩，可說是琴最具表現力之音。

古琴泛音調弦，是最準確的調弦法，琴人多用此法。泛音定弦法也為典型的「五度相生律」的概念為：「按照泛音列中第二和第三分音之間的純五度關係產生各律的律制」。古琴的泛音調弦法，便是利用兩條弦上的二分、三分、四分（即七徽、九徽、十徽等處）所產生的相同音來定弦的。如五弦十徽泛音與七弦九徽上的泛音均為羽（或La 6），兩音等高。現在通常是先定五弦為F音，然後依次定出各弦。

只有查閱資料還不能了解調音實際操作的方法，這部分有待下次課堂中再詳細請教老師。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年11月12日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>			<p>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>		
<p>老師今天一上課就叮嚀我們要記得回答問題和回饋，真的讓我好感動呢！雖然只有一次，不過老師給我回饋，我發現後立馬就回應了，超興奮的！這禮拜延續上周的知音、知樂和知政的課題，除了音樂和環境的互動關係外，還討論了「音、樂、聲」這三種代表聽覺的字眼之間的差別。</p> <p>《樂記》開章第一段『凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也，感於物而動，故形於聲。聲相應，故生變，變成方，謂之音。比音而樂之，及干戚、羽旄，謂之樂。』這段話充分的表示了這三者的差別。「音由心生，以聲外顯。」一部著名的電影《海上鋼琴師》曾有一段著名的「無聲之樂」表演，在日常生活中有動作產生，就會發出聲音嗎？例如，人受到驚嚇，有時往往只有嚇的動作，而沒喊出聲。人的內在心動與感動，是必須依靠聲音表現出來的！聲音是一種震動、波動，「聲相應，故生變」聲音是連續、不間斷的，是會產生變化的。在樂曲中有一種「哭調」，就宛如小孩的哭一般，這種調子是取適當的音調高低，一個一個去組成「哭調」。</p> <p>在演唱會的場合，我們常常會因為喜歡那個氛圍，而和音樂產生共鳴，跟著音樂的節奏一起舞動著。心中有所感動，我們會以「笑」來表示，進而發出笑聲，甚至是手舞足蹈。古代人儘管高興，依然會受到禮制的規範，「干戚、羽旄」就是經過轉化後，正經八百的高興表現。「樂」是比音更進一步的情感，發乎情，止乎禮的自我克制之情的表現。詩經中有句篇章：「關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。……」就是這種感覺喔！「樂」是一種高度形式化的音樂，用於重要節日、祭典與教育用途的。樂和「音」不同，主要是收集轉化而來的。雅樂、德樂是自我情感有所得的表現，和情感直接外露的靡靡之音是有差別的。</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 滿足好奇心</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】這次的曲名為〈湘妃怨〉和上次大大的不同，很好奇結尾字的意思是否有意義？</p> <p>古琴曲常見的有暢、操、引、弄。《琴論》曰：和樂而作，命之曰「暢」，言達則兼濟天下而美暢其道也。憂愁而作，命之曰「操」，言窮則獨善其身而不失其操也。「引」者，進德修業，申達之名也。「弄」者，情性和暢，寬泰之名也。</p> <p>看來某些曲名的結尾字是有代表意義的，而古琴曲中又有五曲、九引、十二操等著名的曲子喔。</p>		

後來，老師播放了好幾段古代的「樂舞」。我很好奇，他們真的快樂嗎？「干戚」是武舞，會有斧頭、盾牌，「羽旄」則是文武，有笛和羽毛。第一段日本的樂舞，一看就知道是祭典，舞者穿得金碧輝煌，感覺非常莊嚴隆重。後來播放了兩段韓國學生的文舞和武舞表演，我不禁由衷佩服他們，在現代這麼快速的社會、開放的時代，他們居然耐得住性子跳古代舞。這裡老師提及說，「樂」著重的是教育的特殊用途以及修身養性的內涵，不是用來欣賞的。

自古「樂」和「舞」是和而不同的，用於禮儀教育。在古代魏文侯多次恭敬的向子夏請教經書和禮樂之事，子夏常向他傳授仁政愛民的為君之道，給他分析了「古樂」與「今樂」之別，並以樂喻道，勸其躬行堯舜之治，親賢臣、遠佞人，作為國君要謹慎自己的好惡。可見禮樂在古的重要性呢！最後，我們看了一段國寶級的韓國影片，由一位九十幾歲的老爺爺金千興負責演出，老師不說我還不知道他那麼老了呢！老先生超有精神的，不像我們彎腰駝背的，他把腰桿挺得好直，還精神抖擻地吟詩呢！令我印象非常深刻，真不愧是國寶！

第二節古琴課，老師先讓我們複習了「泛音」，我也趕緊借抄同學筆記，並請教老師上週的進度。老師說「泛音」是最簡單的指法，只要拿到訣竅就沒問題了，可我似乎沒啥天分呢！「泛音」是要減弱琴弦的震動的聲音，所以手指輕輕地放在「徽位」的弦上，左手不可以按太深，右手要用力地彈；當感受的振動時就放手，就會產生一個高八度的音了。下課前，老師教了〈湘妃怨〉的曲子，就是〈甄嬛傳〉中很有名的一個片段。雖然只教了前兩句，但是真的很不容易，這時我才發現以前彈得很吃力的〈仙翁操〉是首練習曲。〈湘妃怨〉的前兩句由十分有規律的泛音組成，不過我目前還彈不出什麼聲音，老實說真的很「怨」啊！

【2】既然要學習〈湘妃怨〉當然要知道典故啦！

唐朝詩人高駢曾寫〈湘浦曲〉云：「虞帝南巡競不還，二妃幽怨水雲間。當時垂淚知多少？直到如今竹且斑。」

據傳，上古時代堯帝在位時，堯帝晚年一直想找一位賢明的人繼承王位，經過多次考驗，堯帝把王位禪讓給舜，並將兩個女兒娥皇與女英嫁給他，娥皇為正后，女英為妃。舜去南方處理政務時勞累而死，娥皇和女英傷心哭泣，眼淚滴到竹子上，就變成了現在的湘妃竹。然後悲極操琴而歌，唱出了〈湘妃怨〉。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年11月19日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>			<p>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>		
<p>今天一上課老師告訴我們一個超棒的好康優惠喔！在我們選修通識課經典人文課程兩學分之外，還可以加選一個自主學習的一學分課程；只要到通識教育中心領取 CD 並且寫出和經典課程有關的課程內容延伸的小論文即可，感覺好優惠喔！記得高中的時候，也曾經參加過圖書館人文社會的小論文比賽，不過那個時候年紀還小，寫出的論文大部分都是資料的收集與拼貼，很少有自己的論述，現在才知道小論文和反思日誌一樣，必須要與生活做結合呼應。真是佩服老師的兒子呢！靠自己一個人，小小年紀就得了優等獎，真是了不起啊！</p> <p>回到上週聲音的主題，空氣震動產生聲音。但是，因為聲音頻率的不同，有些聲音是我們聽不到，而只有貓狗才聽得見的超聲波。將聲音做形式的編排就能形成音樂；像情感直接表露的嚎啕大哭就不是藝術，可是，經過轉化形成的哭調卻是種藝術的表現喔！古人主張調節情感，不直接外顯，那調整情感算是毀滅人性嗎？其實不見得如此。</p> <p>人們不可能離群獨立生存，當我們心情不好，或是感到不開心的時候，常常會不由自主地破口大罵，這往往會造成對方的難過或著是抨擊；所以人不可以「直情而行」喔！情感這東西有人認為是「內在、私密、不可觀察，無法被人察覺的」，但是也有人認知相反，認為情感是種「客觀、能被感知，並且能被他人感知的情緒」。老師這裡提到有個神奇的護士，很會察言觀色，觀察病人的肢體語言和內外的情感，能夠憑感覺判定病情的真假喔！這令我超印象深刻的！而且在這短短的半小時內，老師第一次問我問題，參予討論讓我好興奮，超級感動的！</p>			<p>● 本週提問練習的目的：</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】古人為何主張調節情感？</p> <p>老子曾提出「嗜欲者，使人之氣越；而好憎者，使人心心勞」，更有「大怒破陰，大喜墜陽，大憂內崩，大怖生狂」的說法，七情過激容易生病。古人認為個性和順則吉，過喜過怒都會違逆人的正氣，過份思慮則會消耗精神，過份悲哀或快樂會殃及內心的平靜單純。所以，古人主張調節情感，不直接外顯，例如：將悲傷的聲音做形式上的編排，轉化成哭調能形成音樂。</p>		

「人生而靜，天之性也。感於物而動，性之欲也。」人的本性是文靜的，因為受到外物的感觸，而有反應。生氣不是人的本性，是由於感官接收，受到環境觸動而後才有反應。好比說，我考試考了20分，我會感到難過不開心，但對小嬰兒來說20這個數字並沒有任何意義。記得念幼稚園的時候，爸爸媽媽總是趕在8點以前送我去幼稚園，但我總是十分優閒地說：「遲到學校又不會關門！」。可是現在早上8點上課，我可沒膽量再這麼回答了，現在想想真想回到從前那無知無憂無慮的童年啊！

「物至知知，然後好惡形焉。」有了認知機能，內在的判斷後，我們也才能分析自己的喜好，之後才會有「要」或「不要」的表現。「好惡無節於內，知誘於外，不能反躬，天理滅矣。」人若內在沒有節制，受到外在誘惑的影響，不能反思、反省自己，則會違反上天的道理。人們若是貪得無厭，不知滿足的話，往往會造成不可回復的後果！「夫物之感人無窮，而人之好惡無節，則是物至而人化物也。」可是往往外在的誘惑太多了，許多人沒有節制的喜好著，自甘墮落為「物」。進而產生壞念頭，使得弱肉強食，造成天下大亂呢！這段文章先是描述基本事實，而後進行論述，其實這段描述跟現代社會有點相似呢！人性是身心靈高度發展之後，理性協調的表現，雖然作家尼采感嘆「太理性」，不過「發乎情，止乎禮」不正是中國人中庸之道的表現嗎？

今天的古琴練習真的讓我超感動的，我的泛音終於有彈出點聲音了！上個禮拜失落了一個星期，又因為準備期中考沒時間去借教室練琴，我只好上網去聽〈湘妃怨〉，熟悉熟悉他的節奏和感覺，在讀書空閒之餘，默默地在桌上比劃比劃，這次上課練習時，真的感覺挺有進步的呢！今天老師教了左手「注」的指法，由右往左下滑，大概是八徽到九徽的位置。右手出現了個很罕見的「剔」的指法，又快又精準的響亮聲音；還有十分困難的左手掐起的指法喔！最後，在一片琴聲悠揚的氛圍下結束了今天充實難忘的古琴課！

【2】情感和情緒是什麼，又該如何感知？

情感是人腦對客觀世界存在的認知評價感受，情緒是這些感受的外部表現。

情緒是人類天生對情感的外在發洩，或高昂或低落，它是對情感的極端表現，它的出現非常的正常，但它往往是弊大於利的，凡事皆是如此，到達一個極端就成了壞事，或放聲大笑或失聲痛苦，這樣的情感表現，往往會超出其本身想要表達的東西，而造成相反的效果。

情緒多指短暫強烈的情景性反應，是一種主觀感受、生理的反應、認知的互動，並表達出一些特定行為。而情感多指穩定持久的深沉體驗

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年11月26日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
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>今天老師上課講解了六種情緒，分別是「哀、樂、喜、怒、敬、愛」。前兩個星期曾經上過孔子的「貪狼之志」，故事呈現「情感表現」和「知音聽琴」的神奇能力。古代讀書人以天下百姓為己任，上位君王使百姓悲哀，自己卻無能為力，這也就是孔子要周遊列國的主要原因，也因此而有孔子擊磬的說法。「深則厲，淺則揭。」就好比過河，遇著水深的地方，和衣過去；水淺的地方，就用兩手提起衣服涉水過去。儘管如此孔子仍胸懷濟世之心。人因為外物而感動，而有音樂的產生。論語述而篇「子與人歌而善，必使反之，而後和之。……」正是個有趣的例子。音樂不光光可以抒發情感，孔子甚至還用它來傳達想要表達的意義喔！「孺悲欲見孔子，孔子辭以疾。將命者出戶，取瑟而歌，使之聞之。」正是這樣的章句啊！</p> <p>「其哀心感者，其聲焦以殺。」是種聲嘶力竭、急迫、無力的嘶吼聲。透過老師播放的影片，看到了房子被大水沖走的人們心中的哀吼，心裡也不由得感傷起來。「其樂心感者，其聲焦以緩。」是輕鬆、緩和的情緒表現。是如同「雅樂舞」般的緩慢，有點像努力克服小小困難後達到成就的小小滿足感，一種付出後有所得的小確幸。「其喜心感者，其聲發以散。」發散舒緩，是種集中、發散的感覺。像小嬰兒笑得筋疲力盡，努力伸展四肢，喜孜孜的模樣。「其怒心感者，其聲粗以厲。」聲音粗壯、猛烈，如同黑道火拼的感覺。在新聞中，江澤民曾怒罵記者，那種聲音的力道和衝勁就是「怒」的表現。「其敬心感者，其聲直以廉。」直誠方正，是直行而有菱角的感覺，聲音雖然大聲地放出去，但可以控制的收回來，像國慶祭典上的將軍收放自如的聲音一般。「其愛心感者，其聲和以柔。」調和柔軟，是種和諧，柔順又富彈性的聲音，如同一位慈愛的母親，逗弄孩子的嬉戲聲音。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 		

情感不是內在感覺，而是外在可被察覺的。有人善於傾聽他人的感受與情緒。我覺得察言觀色和理解他人的情緒是很重要的一件事，這使得自己不會做出不合宜的事情。「情」是種現在的狀態，其中包括了可見的情感和不可見的經歷。心「術」，是路徑的意思，我們要學會調節控制一己的情緒，不要過於哀傷，也不要過於歡樂造成樂極生悲，常常在看完期待已久的電影後，總會有種空虛感，大概就是如此吧！古代中國人主張身、心、靈合一，也因此會有震顫狀態的表現，這種現象雖然在我們身上看不太出來，但在小嬰兒身上卻常常是表露無遺的！

去上第二堂課前，老師和助教叮嚀我們要記得抽空練琴，在一月七號會有期末表演，好嚇人啊！記得當初選修古琴課程，因為擔心進度跟不上，所以有額外參加琴社練習，剛開始是有比較容易上手，不過現在老師上課的進度快了許多，我得另外再找時間補強了！今天的古琴課從「我有一般心哩」上起，一連上了一整頁，十分的充實喔！還多上了一個「抹」的指法，這是我們學過挑、剔、勾以來最簡單的一個指法了，有點像抹去口角邊奶油的感覺。另外，泛音也往更高的徽位前進了，聲音是越來越清亮，但也越來越小聲。不過相較之下，我還是覺得彈第一弦的泛音比較困難。課後，我和一位同學相約好了，等十二月份的課表出來後，要一起去練琴，好好惡補一番！

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年12月3日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
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>今天老師一上課講了個孔子的小故事，就是大家耳熟能詳的「孔子學琴於師襄」的故事。當初高中的文化基本教材並沒有讀到，所以今天老師讓我們閱讀時是第一次看到這篇文章。雖然這篇文章十分白話好懂，不過因為不太懂得真正的句義，讀了幾次之後，只有一種感覺，孔子好煩啊！一直站在門口幹嘛不進去？還讓老師請那麼多次！不過經過老師講解後，知道了「夫子可以進矣！」的「進」字的意思不是我想像的進門，而是進入下一首曲子的意思，突然覺得自己的解說有點好笑！</p> <p>「丘已得其曲矣，未得其數也。」句子中的「得其曲」代表著是瞭解曲子的旋律。旋律是樂譜當中非常重要的一個元素，我們學習樂器，對樂譜最早的認識便是該首曲子的旋律。這也是為什麼老師會希望我們在談古琴之餘，一邊用嘴巴唱出聲音，為的就是要讓我們更熟悉旋律，這樣彈奏起來才會更有感覺。「丘已得其數矣，未得其意也。」其中的「得其數」代表的是學會技術，知道如何彈奏。「數」有數字、數數、打節奏等意思。</p> <p>這學期學了古琴，我發現古琴這項中國傳統樂器和西方樂器最大不同的地方是記譜方式，他並非用五線譜，四分音符、八分音符、和十六分音符那樣可以表現拍子長短，而必須靠著熟悉曲子的師傅來打譜才能完成。所以，這學期練古琴，讓我對節奏更有概念，更清楚如何打拍子。「丘已得其意矣，未得其人也。」這當中的「得其意」代表了解曲子的意境、情感與思想。就像前幾個禮拜，子路聽懂孔子的貪狼之志一樣的道理！「丘已得其人矣，未得其類也。」這句話的層次更上一層樓，不光只是了解樂曲的情緒，還了解到作曲者的想法以及他的處境，更能具體地體會到他的感受。</p> <p>最後，孔子終於「得其類」，「類」字有典範學習的意思，要和作曲者一樣，以他為榜樣來學習。孔子曾作春秋來褒貶歷史人物，而能被孔子稱為「人」則有價值上值得肯定的意思，有敬稱的感覺。孔子彈琴到最後，讓我們知道他彈的是〈文王操〉他藉由古琴曲瞭解到文王的理想與處境。</p> <p>孔子學琴，鍥而不捨，學習一首琴曲，不單會彈，還要深入到更深的層次裡，真得令人佩服！孔子從學琴曲的旋律到學會它彈奏的技巧，是不斷深入進一步瞭解曲子表達的意趣到領會曲子歌頌的是誰，最後更以文王為學習榜樣，令我深受感動！</p> <p>學習，的確需要我們用心專一，深入其中，如此，也才能有更深的體會，得到更大的收穫，也能從中體會到學習的樂趣。這讓我想到星期二晚上的古琴社課學習的〈仙翁操〉，這首曲子在班上已經學完了，但是經由社課兩個小時的練習，加上老師不斷的提醒，讓我發現以前剛開始學習的時候會漏掉的地方，有種發現新大陸的感覺，這是很大的收穫。現代人彈古琴已經沒有像古人那種榜樣學習的複雜意義，</p>					

不過它依然保留著修身養性的功用。也還保留著表達情緒的用途。這裡老師幫我們複習了「孔子與人歌而善」。孔子從歌聲中可以聽出一個人的人品好壞，進而判別這個人的正與邪。「反之」是反省自己，自反而述的意思。「和之」則有著應和、要和對方一樣最為的意思。俗話說「歌言志」歌功頌德，有著稱讚他人的意思。

後來這篇講解完後，老師對「得其數」做進一步的解釋，「數」有技術的意思，這方面要扯到「道家」的概念。「由技入道」其中的「道」字有道理、中庸之道的意思；也有道路的意思，代表到達目標有許多不同的路徑，端看我們要選擇的是最快的道路，還是最理想的路？我們學習古琴，首先是要對技術上的要求，再來動作也要達到一定的理想標準才行。中庸之道，透過技術來達到「平穩」的要求，透過動作來表現中庸之道。

「仙翁得道」得道有具體實踐的意思，但是「得道」未必「知道」，通過反觀自己——「內觀」的能力，從而「知道」。「道」並非外在求得的，而是反躬自身而知的。董仲舒：「查身以知天」最好的例子就是，我們常常能透過自身感受知道天氣冷暖的變化，老阿嬤更是厲害，透過膝蓋就能預知天氣。

古代察覺力是非常重要的，古代若是不小心會被獵物吃掉，現代社會雖然沒有那麼嚴重，不過一不小心依然會感冒的。「法天而運行」易經中記載了不少天體運行的「天道」，老子以前也當過史官觀察過太陽、月亮的運行。人的行為是依天理，據天道以定人事。人道和自然之道是相互牽動著，而非單方面的觀察者。像是老師舉了個很有趣的例子，鄉下的人們多半能利用「聽雨」的能力判斷要不要跑，這讓我想起，以前回鄉下，奶奶也告訴我「這天紅紅的……」會有颱風來喔！果真過沒幾天，真的放颱風假，令我印象特別深刻呢！古代藉古琴來進行典範學習，現代保留著修身養性的功用。希望將來我能藉由彈奏古琴，調養自己的性情，並達到與自然互動的關係。

今天的古琴課將〈湘江怨〉彈完了，加上古琴社的社課練了兩個小時的〈仙翁操〉，這時來練〈湘江怨〉特別有種不一樣的感受。上個星期彈泛音時感覺很不順手，今天練習泛音的時候，居然很輕易地就發出聲音了！讓我覺得有種「一通百通」的感覺，一些基礎的練習，其實能幫助我們在不同的曲子上有更好的適應能力喔！〈湘江怨〉的第二段沒有新的指法，和前的調子相互呼應，第一段由高音到低音，第二段則是反著上來，有種不同的韻味。第三段則有新的左手食指的指法，和大拇指向內的「擘」，以及「撮」又分為「大撮」中指的勾和大拇指的托，還有「小撮」中指的勾和食指的挑。這禮拜學習新的指法真的很有趣，感覺自己又有不同的進步了！一個小時過得超快的，我把第二段練完後，看到老師在收琴，想說，喔~今天的進度教完了，可以慢慢練了……結果，老師說，有沒有問題啊？今天的課程到這裡喔！我嚇了一跳，抬頭一看居然十二點了！只能說……快樂的時光總是過得特別快！

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄	曾好庭
上課日期	2014年12月10日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>		<p>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>			
<p>今天早上好累喔！完全爬不起來，昨天星期二上古琴社團課到晚上九點多，嚴重的睡眠不足啊！然而，今天早上和同學約好要一起到美學教室練古琴，逼不得已強迫自己起床。自己練習的感覺真的和團體練習的感受很不一樣。教室空蕩蕩的，還能聽到琴聲與教室空間的共鳴呢！我乖乖按照老師的建議對著鏡子練習，不過呢，有個小小的問題，我光是看曲譜、顧指法都有問題了，哪裡還有時間看鏡子呢？</p> <p>今天上課，老師首先讓我們複習〈湘妃怨〉這首曲子，彈起來真的非常的有韻味，不斷重複「綽、注」的上、下滑因，有種哀淒的感覺。在今天早上練習時，我發現有一組「六、六、六」的指法不會彈，於是上課時，我便癡癡的望著老師，老師十分優雅親切的手把手教導我，讓我好感動喔！</p> <p>老師說：「沒有新的刺激，就不會有進步。」今天又教了一首新的曲子—〈酒狂〉。有人說〈酒狂〉是酒後發狂，不過，老師覺得〈酒狂〉應該是酒後豪情比較恰當。這首〈酒狂〉對我來說更是意義深遠啊！記得當初選課時，十分的猶豫，我該選古琴還是不要選好呢？因為我對古箏有種特別的憧憬，所以才會注意到古琴這堂課，但是我對古琴一點概念都沒有呢！在好奇心的驅使下，我看了課程表，注意到〈酒狂〉這首曲子，心血來潮便找來聽聽，覺得非常的好聽，連平時不喜歡音樂的媽媽都說好聽，所以便下定決心選了古琴這門課啦！</p> <p>〈酒狂〉這首曲子是一首十分古老的曲譜，記載在神秘曲譜中，我們這次的譜子是採用西方五線譜的橫寫方法，看起來不是很習慣呢！這首曲子運用到新的指法「打」和「摘」，和中指的「踢」跟「勾」是相對的，只是換成無名指而已。另外，左手也有了新的指法—「抓起」和之前的「掐起」不同，只是用大拇指勾起空弦而已，相較之下比較簡單。老師示範完後，讓我們動手練習，很神奇的是這次的曲子和以往不同，我沒有茫茫然不知所措的感覺，大概是因為之前聽〈酒狂〉這首曲子很多次吧！我發現我會試著去彈出一樣的節奏，這時我體會到古代人用口耳相傳的方式來學習的含意，用聽的學習方式比起純看譜練習來得容易上手，熟習節奏和旋律之後彈奏出來的曲子，和只知道音調高低看譜一個音一個音的湊起來，真的有很大的差別！真的讓我超有感悟的！</p> <p>動作姿勢的不同，對音調會有影響嗎？我覺得「會」耶，因為之前練習泛音時，我研究了老師的手指動作非常久，得到的結論是「右手重彈，左手輕觸」可是照著一樣的原則，我彈的泛音卻十分的黯淡，還有一種有蠻力硬碰硬的感覺。慢慢的，經過我長時間的觀察和研究，發現了中指「勾」這個動作要「靠弦」，而且第一個手指頭的關節要彎曲不打直，真的試過了以後，音色清亮多了！</p>					

如同「庖丁解牛」一樣，只要用認真的態度去對待事物，細心的去執行，真的可以有不同的結果喔！「砉然響然，奏刀騞然，莫不中音」庖丁解牛真可以說是一種有節奏感的音樂，真是獨特的藝術啊！並且庖丁在解完牛後還會有「為之四顧，為之躊躇滿志」的滿足感以及自我欣賞的感覺。對庖丁而言，「臣之所好者道也，進乎技矣。」也就是今天老師想要教導我們的「由技入道」啦！

「大膽假設，小心求證」的知名哲學家杜威，把藝術當成一種經驗來思考，經驗不光光是要 doing，還必須要有 undergoing 的感受過程，也就是要 enjoy 克服困難的小確幸，就如同我們練習古琴到一個段落，必須克服新的難題，達到成就的完滿感。經驗雖然是個連續的過程，但是一個指法從「不會」到「會」，經驗就宛如一個個可分割的事件一樣，歷歷在目呢！古人把藝術當成是一種修身養性來看待，在日常生活中，我們常常忽略一些很重要的日常本能，像是走路姿勢的維持、煮飯、打掃等等，都是需要不斷反覆練習來達成的技術呢！我們並不會甘願化為物，不會願意將身體當成工具，相對地我們會用心的認真去做好每一件事。老師上課介紹的「打針媽」因為她的技術而倍受尊崇，以前課本上過的「賣油翁」也是一樣，技術純熟的藝術是一種經驗，昇華的滿足感是技術，也是藝術。透過練習昇華成功的經驗，覺察過程體會 undergoing 的滿足感。練古琴也是如此，從一開始的不會看譜、擺琴……到會調音、彈出曲子如此大的進步，真的是非常有成就感，我打從心底謝謝老師的教導。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

「庖丁解牛」出自莊子〈養生主〉的內容，順守自然理路以為常法。莊子藉由「庖丁解牛」的寓言，以寄寓悟道者在盤根錯節、複雜萬端的社會中，遊刃有餘、善保生主的要義，也寄託了他那「緣督以為經」、「順中以為常」的理論。而「庖丁解牛」中的庖丁，解剖筋骨盤結的牛而不損其刀，正是他順著牛的自然理路的結果。

莊子筆下的庖丁，解牛時舉手頭足之間，「莫不中音；合於桑林之舞」，那優美的旋律，美妙的舞姿，構成了一幅極為生動、極為形象的藝術畫面。

從宰牛之方喻養生之理，由養生之理喻處世之道，莊子以牛的筋骨盤結比喻處世之繁複；以庖丁在實踐中領悟的宰牛得「因其固然」的道理，啟迪我們處世不能強行妄為，要遵守客觀規律；以庖丁遇到筋骨盤結的難為之處所採取的「怵然為戒」，凝神專注的心態，告誡我們遇到困難，行事更應戒別、專注。又以庖丁成功後「躊躇滿志」的喜悅和「善刀而藏之」的謹慎，教導我們凡事應內斂，不宜過於張揚。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄者	曾好庭
上課日期	2014年12月17日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		
<p>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。</p>			<p>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>		
<p>時間過得好快，一個學期就這樣過完了！想當初我連古琴是什麼樣子都不知道，到現在漸漸的能彈出幾首像樣的曲子，真的有很大的進步呢！真的好感謝老師喔！彈琴的技巧就如同騎單車一樣，要用身體將動作記住，而不是手腳不協調的拼拼湊湊。俗話說：「熟能生巧」，彈琴只要多多練習，一定能有所精進。記得當初大一時，上陳偉誠老師的東方肢體美學課程，一開始也是一團糟，一直努力練習到學期末，終於能夠自己一個人將整套拳路完美呈現。</p> <p>技術宛如是一種另類的知識，我們在課堂的正課中學習知識，藉以「得道」，但僅僅上過一次的內容，是不足以讓我們「知道」的。從「得道」到「知道」中間還是有很長一段練習與反思之路要走呢！如同老師上課所說，客觀的「know that」必須經過很多實作練習，才能變成主觀的「know how」；也就是我們口中所說的「手感」啦！如何才能更有效率的完成一件事情，無疑的是要靠自身經驗的不斷累積。</p> <p>我們透過口頭詢問、眼睛觀察，甚至用內觀的方法自省，來感覺身體細微的變化。如同體育老師教導新的動作時，總會邊教邊拆解，一點一滴地傳達給我們每個肌肉的運作。我們從實做中學習，透過反思，使我們不斷從經驗中進步。「技術」雖然說不可言傳，但可以透過經驗的傳承，就如同中醫這種古老的醫術，透過文字紀錄，老醫師將經驗反思轉化成文字敘述，進而流傳千萬年。</p>			<p>● 提問練習</p> <p>古琴教育對於藝術、倫理、歷史方面的影響：</p> <p>琴是歷代聖賢、文人學者用以修己治人的工具。誠如老師授課大綱所言，古琴課程是立基傳統禮樂並回歸樂教的規畫。這學期我不但學習了古琴彈奏的技巧，還配合「不離禮儀而言其義」的禮學，進行古琴美學的經典閱讀與思考。</p> <p>琴是琴棋書畫「四藝之首」；周代的禮、樂、射、藝、書、數六藝，是君子要去學習的六項技能。其中的「樂」指音樂，代表了君子的藝術修養。</p> <p>1. 古琴教育對於藝術方面的影響</p> <p>「琴者心也，琴者吟也，所以吟其心也」。我覺得音樂是情感的表達，古琴無論音色、音質真可謂溫文爾雅，琴音高低、長短、強弱、音色結合成一體，構成流暢的旋律、多樣的節奏，為雅音之典範，難怪能持中國五千年樂壇之牛耳。</p> <p>在學習古琴彈奏中，我透過內觀得知自己的內心與身體的</p>		

從理論到實作的真正「知道」，由觀察到內觀，慢慢的成為身體的經驗，把知識內化成生活中的一部份。老師舉了一些例子：醫療人員幫病人插喉管、替老人家抽血時，為什麼資深的醫療人員和新手同樣都在做抽血、插喉管的動作，而給病人的感覺就是不一樣呢？為了減少插喉管帶來的傷害，必須請教前輩改善技術，但是依然要先掌握好生理結構才行，即使某些人血管不明顯，但還是可以靠經驗把它給找出來喔；記得外婆每次到醫院抽血，因為年紀大，血管沉，抽血不是很容易，她總會特地去找有經驗的老護士，這樣比較不會折騰那麼久。就如同庖丁解牛，庖丁從「所見無非牛者」到「未嘗見全牛者也」，最後到達「以神遇而不以目視」的境界。從牛的外觀到內在紋理，最後可以用神韻去感受。這種「感覺」是從無數次的經驗中習得的，因為心中有正確的結構知識，再經過無數次的實際經驗而產生出來。所以當我們有了課本的基礎理論之後，還必須動手實作才能有所體悟，才能了然於心，成為 self-knowledge。

還記得實驗課時，我也會常常請教同學，牙齒模型怎麼弄得這麼完美？滿心期待他們的回答，但是同學多半無法解釋出來是如何做到的。從前我會覺得很失落，但經過文琪老師的解釋之後，我知道其實他們是欠缺了「內觀」的能力，他們無法反思自己是如何操作完成的，因為沒有加以思考為什麼；所以，無法將知識用描述的方法來傳給別人。其實，這類的經驗我也有過，我發現一開始做得很上手的實驗，多半都莫名其妙，不知道如何達成，不知所以然。但是，如果經過無數次的失敗，加上不斷的反省、改善而成功的話，就會十分清楚到底過程中發生了什麼事，也因此更能從經驗中學習或者完整回答同學的疑問了，所謂「不可謂之神」的意義大概就是如此。因此，我們不能只是傻傻地學習理解知識，還需實作練習，並且不斷的反思，將之內化為 self-knowledge 的知識，才能成為該領域的「達人」喔！

今天的古琴課就是這學期的最後尾聲了，還真是非常捨不得呢！老師把「酒狂」的第二、第三段教完，在指法上沒有什麼大改變，節奏

連結，覺察自己身體的動作與琴聲之間的關聯，由技入道，由技術的學習得道而且知道。

2. 古琴教育對於倫理方面的影響

古琴之音剛柔相濟，既有彈撥樂器的鏗鏘響亮，又有絃樂器的悠揚婉轉。古琴教育使受教育者經過音樂藝術的陶冶，培養健全的人格。孔子在「六藝」中，教導學生樂教，以琴傳道、正心、修身、移風易俗。

透過古琴教育的學習，我知道對待古琴就像看待長者一般的尊敬，每次上課前，我總是小心翼翼的搬動古琴到桌面上，輕輕地擦拭琴面，彈奏時，注意身體要坐端正。進退之間，似乎我懂得了對待長者的禮貌，學習關注他人、尊敬他人，體會古琴與倫理之間的奧妙。

3. 古琴教育對於歷史方面的影響

古琴教育內涵博大精深，她包含了中國幾千年哲學、美學與文學藝術。她是中華民族傳統樂器的典範，代表了東方音樂文化的最高峰。她紀錄了數千年華夏心聲的琴曲、琴譜、琴學及儒道釋的琴道。在《尚書》中的《堯典》、《舜典》篇章中，記載了堯舜時代琴瑟音律在國家大事和人民日常生活中的作用。因此，古琴承載著崇高的社會使命，不是現在只是作為歡娛的樂器。

也十分類似，只有重複的句子稍有不同而已。不過在徽位方面，多了一個新的位址「中卜」，也就是用中指按於十三徽之外，只要超過一點點就好，不用突出太多。今天是最後一堂課，練起琴來特別的緊張，因為下次就沒有老師可以問問題了。所以，我非常膽戰心驚的、努力的練習新的曲子；可是，另一方面又非常憂心第二首〈湘江怨〉的部分，還是有點不太熟練。練著、練著、越練越害怕，到最後，手掌心都滿是汗水；「綽、注」都無法緊緊地按住弦，怎麼彈也彈不好，只好休息收琴啦！期盼考試時，千萬不要因為緊張流手汗，這個禮拜我會再找時間到美學教室練琴，希望最後能將這一學期的所學做最好的展現。

學習古琴使我更想深入理解古琴曲的內涵，無形中擴大了知識層面。從古琴美學的經典閱讀中，我瞭解了古代文人的生活思想，知道文人的禮儀，學習古琴使我學會經典閱讀與反思。

◎其他紀錄(請把其他課程的學習資訊置於此，如：自己查閱的資料，教師規定的主題書寫或作業等等。)

回顧這一整學期的課程，經過老師每周誨人不倦的對古琴音樂介紹、聆賞、彈奏及提點我們撰寫反思日誌，我學會紀錄、分析、反思自己的古琴學習經驗；在課外古琴社團中，我學會自主學習規畫；並且透過古琴相關知識的經典閱讀來提升自己對古琴美學的批判思考的能力，由衷謝謝老師的指導。

學習歷程紀錄與自我提問練習

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師	記錄	曾好庭
上課日期	2014年12月24日	上課地點	美學教室/通識中心會議室		

今天的古琴課程和以往不一樣，沒有老師上課，換成是我們一個一個上台去分享這學期學習到最有體悟的課業。大部分同學都認為這個學期最受用的是「內觀」這項技術。「內觀」是指將自己放空，不用主觀的眼光去觀察世界，相對的，是客觀的讓事務主動映入眼簾。另外，還有位學習舞蹈的同學分享了她特殊的感覺經驗，以及如何模仿老師的動作，令我印象很深刻呢！除此之外，也有同學分享了「庖丁解牛」由技入道的特殊見解喔！

這學期最令我印象深刻的是「禮儀」的部分，「敬古琴如敬長者」讓我獲益良多。從小我就對音樂有著莫大的嚮往，有學一點鋼琴與長笛，後來又在社團接觸了琵琶，好不容易上了大學，當然要好好把握機會，學學這個充滿古色古香的樂器啦！古琴位列「琴棋書畫」之首，被視為「八音之首」「貫眾樂之長，統大雅之尊」，是古代文人修身養性的必修之樂器。君子之座，必左琴而右書，有「君子無故不撤琴瑟」的說法。琴被認為是聖人之樂、聖人之器，能夠修身養性，調養生息，端正儀表，我認為這是古琴和儀節的關係。

學習古琴使我更想深入理解古琴曲的內涵，無形中擴大了知識層面。從古琴美學的經典閱讀中，我瞭解了古代文人的生活思想，知道文人的禮儀，學習古琴使我學會經典閱讀與反思。反思日誌不是為了應付老師而繳交的作業，相對的，反思是一種學習的工具，一種讓我們回憶反芻老師課堂上所教導的知識，將之內化為自我知識。透過這種方式可以讓我更深刻的理解老師上課所教導的內容，使我能有更深一層的學習體會。例如「仙翁得道」得道，有具體實踐的意思，但是「得道」未必「知道」，通過反觀自己--「內觀」的能力，從而「知道」。

老師說：「沒有新的刺激，就不會有進步。」練習古琴到一個段落，必須克服新的難題。古人把藝術當成是一種修身養性來看待，「庖丁解牛」出自莊子〈養生主〉，莊子藉由「庖丁解牛」的寓言，以寄寓悟道者在盤根錯節、複雜萬端的社會中，從宰牛之方喻養生之理，由養生之理喻處世之道，莊子以牛的筋骨盤結比喻處世之繁複；以庖丁在實踐中領悟的宰牛得「因其固然」的道理，啟迪我們處世不能強行妄為，要遵守客觀規律；以庖丁遇到筋骨盤結的難為之處所採取的「怵然為戒」，凝神專注的心態，告誡我們遇到困難，更應戒惕、專注，凡事要內斂，不宜過於張揚。

君子親近琴瑟，藉著音樂的韻律配合節度，接觸音樂，是有節制的，不只是單純取悅的目的。而『琴』在這個功夫上只是其中一個道具，藉以修身、成聖人之學，這是古琴在讀書人手中作為道器的妙用。彈琴最大的目的是藉以修身理性。學古琴，讓我學會最重要的一件事是端正坐姿，也就是不東倒西歪、不駝背，要有端莊的好儀表，並且彈琴者將外在環境與平和的心境合而為一，達到心物相合、人琴合一的境界，可以明志、修身、靜心、啟智、養生、怡人性情。在彈奏古琴的過程中，我學會平心靜氣，放慢腳步和內觀己心。下學期，我還是會繼續參加古琴社團，繼續學習這聖人之樂，謝謝老師這整個學期的教導。

六、其他學習資料(12/31 主題短講 ppt&古琴社參與)

古琴與哲學實踐一期末分享

指導老師：林文琪、李楓 老師
學生：B210101009 牙體三 曾好庭

古琴與我

- 從古琴美學的經典閱讀中，我瞭解了古代文人的生活思想，知道文人的禮儀，學習古琴使我學會經典閱讀與反思。
- 反思是一種學習的工具，讓我回憶反芻老師課堂上教導的知識，將之內化為自我知識，透過它讓我更深刻的理解老師上課教導的內容，有更深一層的學習體會。
- 「仙翁得道」得道有具體實踐的意思，但是「得道」未必「知道」，通過反觀自己--「內觀」的能力，從而「知道」。
- 在實驗課中，往往因為欠缺「內觀」的能力，沒有反思自己是如何操作完成的，所以，總是無法將知識清楚描述給同學了解。

古琴和儀節

- 君子之座，必左琴而右書。
- 古人有“君子無故不撤琴瑟”的說法。
- 「然琴之為物，聖人制之，以正心術，導政事，和六氣，調玉燭，實天地之靈氣、太古之神物，乃中國聖人治世之音，君子養修之物。」
- 因此，琴被認為是聖人之樂，聖人之器。古琴能夠修身養性，調養生息，端正儀表，我認為這是古琴和儀節的關係。

君子之近琴瑟，以儀節也，非以愒心也。

- 儀節中的「儀」字代表着人藉由修正自己以達到合宜的表現。
- 而「節」字表示堅守理想永不放棄；也有「節奏」的意義，就如同速度有快慢之分而恰如其分合乎中庸之道。
- 在周代禮樂盛行，統治階級用禮樂嚴格區分等級制度。當時所說「士無故不撤琴瑟」「君子之近琴瑟以儀節也，非以愒心也。」
- 是為了合乎儀節。君子親近琴瑟等樂器，可以藉着音樂的韻律來配合節度的規定，並非用來取悅內心。接觸音樂，是有節制的，不只是單純取悅的目的。
- 古琴強調“琴德”，在學琴前有一些規矩，這些道理與儒、釋、道三家的教導互相呼應。“琴”在這個功夫上只是其中一個道具，藉以修身、成聖人之學，這是古琴在讀書人手中作為道器的妙用。彈琴最大的目的是藉以修身理性。

彈古琴可以發揮"儀節"的功能

- 「聖人之器」的琴，我覺得學古琴，讓我學會最重要的一件事是端正坐姿，也就是不東倒西歪、不駝背，要有端莊的好儀表，給人良好的外表第一印象。
- 古琴的韻味是虛靜高雅的，彈琴者必須將外在環境與平和閒適的內在心境合而為一，以達到琴曲中追求的心物相合、人琴合一的境界。利用天人交融的意境，來轉移自己的性情。
- 「昔者伏羲作琴，所以御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真也。」就如同古人所說，琴樂聖潔飄逸，可以載道，可以明志，可以修身，可以養生，也可怡人性情。
- 古琴音量不大，非常含蓄，頗具君子謙和之風。在吵雜的現代社會中，我們往往匆匆忙忙、草率行事，在不知不覺中提高自己的說話分貝。在彈奏古琴的過程中，我學會平心靜氣，放慢腳步和內觀的重要性。

Thank you for Attention

古琴社參與全紀錄

