

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	楊喬雅		
學校系級	口衛一	學號	B228103027
主授教師	林文琪、李楓		

中華民國 103 年 12 月 31 日

目 次

古琴與哲學實踐學習檔案

一、課程表/02

二、學習檔案自評/05

三、學習檔案家人評論/09

四、學習檔案同學互評/10

五、所有反思日誌/12

六、其他學習資料：如主題短講 ppt/44

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)	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。 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。 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。 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。						
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)	
	為什麼學古 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>	• <透過藝術的倫理行重 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	2014/12/31
(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。 • 每週標題 與古琴的初次對話→指尖與琴絃的華爾滋→仙翁操→古琴→古琴的作用→泛音與湘江怨→古琴的手勢→古琴的學習→古琴之「道」→酒狂→古琴的初遇與別離→曲終·由古琴串起的一段故事 • 我與古琴相遇的故事。題目：不會說話的千年長者 它是一位有著沉穩木紋，看似處變不驚卻又經歷了種種時代歷練風風雨雨的睿智長者。與它的初次對話，是在我恭敬地正坐於它面前，提起指尖彈撥它身上的一根琴絃開始；它發出低沉、悠遠，宛如千斤大鐘般能傳遍百里般的琴音，餘音裊裊地回應了我與它的第一次晤面——那是和藹、親切，卻又不失其莊嚴、令人肅然起敬的渾厚聲音。隨著時間的流淌，我的指尖與七條琴絃便開始進行了一場有如華爾滋舞蹈躍動般的互動接觸，那是隨意、放鬆、不拘泥形式的舞步，為的只是想像場社交舞般，在相互你來我往的舞步中漸漸認識彼此，這是我們更進一步關係的開始。儘管您不會說任何的話語，只能以琴聲來回應我的期待，當我自信地做出正確手勢彈撥琴絃時，您給予我所希望的悅耳琴音；當我怯懦、充滿不確定地撥動琴弦時，您發出低沉的哀怨，好似我達不到您所預想的期許那樣低鳴著。第一首您所哼唱給我聽的曲子是〈仙翁操〉，真是符合您千年長者風範的一首樂曲，您緩慢地呢喃著一字一句，如此詼諧幽默的曲調也讓我忍不住對您少了幾分敬畏。接著是您以諸多泛音與音色變化所吟唱給我的〈湘江怨〉，旋律如嗚咽啜泣聲一般，像是道盡了一個哀戚的故事，是否您與我也都在思念著遠方的誰人？而〈酒狂〉這首曲子給我的意境不是頹廢，而是超脫；聽著聽著彷彿讓我看到一個醉酒的人在滿地翻滾，發瘋……那是一種完全拋棄了世俗，甚至拋棄了自我的靈感宣洩，是忘記了痛楚的歌唱。與您的這段相處時日，說長不長說短不短，從您身上我學到了全新的人生體會，並開闢了屬於自己的一條新道路。最後，如同古琴譜上的「曲冬」標記一樣，這段對談也將邁入終局，在雙手離開琴絃的那一刻，琴音漸小，末尾的一聲就此消散在空氣之中。 (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 何謂反思→知識如何內化？→經典、閱讀與身體→琴論選讀→論鬼神→鬼神之意義→音與樂→儀節→鏡像神經元→古琴之「道」→由技入道→總論技與道 • 我的主題論述。題目：古琴中的技與道 「技與道」是音樂演奏中一個相當重要的問題，這是因為，雖然技術在演奏中是一個極為基礎、也無法繞過的問題，但仍然十分明顯的是，技術並不能解決音樂中的所有問題；相反地，如果處理不當，它還可能帶來其他問題。然而，在中國古代古琴的理論和實踐		

中，這個問題一開始就被琴人提出，並作了不同但均有效的解決。這不同的解決方式主要在於文人琴和藝人琴兩個不同的琴藝傳統，而其解決的方法，又都與一個哲學的寓言有關，那就是莊子的《庖丁解牛》。彈琴需要技巧，且必須完成對技巧的超越，但這個超越只能通過技巧本身來實現，最後達到一種狀態，也就是「得意忘言」。對技術的掌握，都要經過一個像這樣的環節才能進入更高的「道」的境界。除了技術的超越外，還有兩種超越，一是對樂譜的超越，即不要被樂譜所侷限。琴譜本是對樂曲一種定格框架的存在，但音樂本身是活的，要使音樂活起來，就必須超越樂譜所限制住的框架。另一個是對演奏的超越，在我們意識到演奏時，就會意識到曲譜、技術、聽眾，從而受到這些因素的束縛。這是一種生命狀態、生命張力和生命的感覺，在演奏過程中，意識不到自己在演奏，才是真正的演奏，才是與生命感覺融合在一起的演奏。只有把演奏看成生命自然而然的行為，才能在音樂追求上達到更高的境界。

（三）檢視自己在本課程的學習過程中你的思想、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。

1. 在思想上，古琴讓我對音樂藝術與歷史、中國古文學之間的關聯性又有更進一步的認識。原以為古琴只是單純的一項怡情養性樂器，沒想到其背後藏有那麼多思想上的背景知識；藉由每次在討論課中老師所帶領我們品讀的禮記、樂記篇章，讓我得知古琴在古時候作為品格儀節教育工具的重要地位。我不再將它只是視為表面所見得的撥絃樂器，而是一位更為崇高、富有智慧並令人景仰的睿智長者。

2. 在觀念與態度上，從孔子學習古琴「得其曲、得其數、得其意、得其人、得其類」的過程中，給了我全新的人生學習觀念。當下我們學習事物往往總只是停留在「得其數」，也就是掌握技術，知道該如何做就好了，不會想要更深入、進一層次地了解其背景意涵，甚而是朝更遠大理想的目標前進。孔子在彈琴上這種「人一能之，己百之；人十能之，己千之」的刻苦精神，深深地震懾了我。直到現在，他這種「學而不厭，誨人不倦」的人生態度依然蘊涵著巨大的精神力量。

3. 在價值觀的變化上，讓我從古琴是一件樂器，轉變為一樣修身養性的工具，進而昇華為中國傳統藝術之精華所在。它的價值可從物質和非物質兩方面來看：從物質方面，古琴這種樂器本身，就已具備了文化的象徵性和工藝的精湛性，一張好的古琴，本身就是藝術價值極高的藝術精品；從非物質方面而論，古琴藝術在近三千年的發展中，流傳了大量關於琴曲、理論、琴家、演奏等各方面的藝術財富，凝結著中華民族的智慧、精神主張、價值觀和哲學觀，充滿了中華文化的特色和魅力，是中華民族傳統音樂的成就之一。一個文化能生存幾千年之長久，必然存在其本身的價值、內在與內涵等歷史時代上不可抹滅的重要地位。

（四）你覺得寫反思對你個人的學習而言有何意義？

「反思寫作」是我從古琴這門課程中所獲得的一種新的學習方法，它是一種心智思考活動，透過反思賦予經驗的意義，能夠檢視、反省、主動、深思熟慮地建構過程和轉化過程。透過寫作使我們檢視自我的經歷，藉由與自己對話的過程，深入探索先前經驗的情

境脈絡，以了解自我並進行評價。

不像以往在課堂中死命想跟著老師抄寫筆記一般，這時我們的腦內通常是無法有餘裕還能夠有自己其他思考想法的，僅能振筆疾書但腦中卻無法進行思考的動作反應；然而反思寫作有著一個極大的不同點，雖然本質上都是對於上課重點的記錄，兩兩撰寫文字的時間、地點不同，反思是在課堂後將上課的所見所聞，除了在腦海中回憶遊歷一遍上課內容並詳實記錄外，寫出文字的同時或許還會迸出許多自己額外的心情與想法。

透過反思寫作，我們可以更加細細品味回顧課堂中的種種。平常我們在做一件事時，總是無意識地就完成了它，不會特別在意過程中我做了什麼？我如何來做？藉由反思，我會特別留心注意在學習一樣新事物上，我是怎麼來學會，並從中獲得了什麼；其中遭遇了什麼困難，如何解決等等。

這便是知識的「內化」。不同於抄寫筆記，只是一味汲取老師課堂所傳授的知識經驗，卻未將其轉換內化成為屬於自己獨有的內涵；反思所呈現出來的事物，是自我最直接、深刻的第一手感官體驗。儘管撰寫反思確實需要耗費大量時間，且上課若是不夠專注或許也會變得無從回想，但反思仍然不失為一個學習的新方法及策略，並更有目的和動力地督促自己必須花費更多精神心力專心致志於課堂，在課後將過去生活已有的知識經驗著以新獲得的觀念，成為傳統制式筆記所無法帶給我們的學習足跡。

（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.我會描述自己在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	楊喬雅		
評 論 人	陳曉慧	填 寫 日 期	104 年 01 月 07 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？					
喬雅能在這門課中汲取新的技藝與知識，並在一連串的精采逗趣學習、反思日誌中摻入言語動作、舉證說明；悟出人生及生命哲理的美學實踐，表現出自己縝密的思考能力。如此更可以清楚地看出喬雅對這門課程的認真與喜愛！ 「玉要磨，劍要煉，人要教，智要化」在此感謝老師點滴心血的指導，心中的感激，真不是一兩句話可以說得完、道得盡的。 喬雅媽媽 陳曉慧					

四、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	楊喬雅		
評 論 人	溫柔	填 寫 日 期	104 年 01 月 13 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？					
看完喬雅的反思，我覺得她每周一定都投入了許多時間和心血來撰寫反思，篇幅的長度就不用說了，重要的是那麼長的文章一點都不流水帳，每一篇的內容都很豐富，除了課程紀錄外，還有非常多她自己的想法或是和過去經驗連結後的感想，因此我看完之後並不會有內容「跟我差不多」的想法，反而得到了很多新的觀點；相較之下我的反思感覺只是在記錄上課過程，而且也不像喬雅紀錄得這麼詳細。 她還有上網搜尋別人彈奏古琴的影片，並分析其中特別的地方和不同的地方，我覺得多看別人做對自己的學習真的會有很大的幫助，平常上課時間很短，能看到李楓老師示範的次數也很少，因此我們能觀察的機會也很有限，但是利用自己的時間看影片，仔細的觀察彈奏者，用心的聆聽曲調，可以補足上課時沒有得到的資訊，也能加深印象，我相信她一定得到了許多其他人沒有的經驗。 除此之外，我發現我的反思在「文學課」和「古琴課」的篇幅長度比大約是 4：1，上文學課時我都會大約記錄討論的關鍵字和老師的問題，回家後再看著筆記完成反思，但是古琴課在彈琴就沒有紀錄，所以古琴課的反思我都只有描述今天教了新的指法，或是今天彈了新的曲子，沒有反思身體的經歷和感受。但是喬雅兩節課的反思內容就是一半一半，這代表古琴課時她不是單純的用手在彈琴，而是有做到了隨時注意身體這件事，因此她才能察覺彈不好的地方，知道自已的問題在哪裡。 一分耕耘，一分收穫。我相信喬雅花了心力在這件事情，她一定不僅學到很多新的知識，也有很多特別的經驗，而我也透過閱讀她的反思，再次接收了新的、和我不一樣的看法。					

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	楊喬雅		
評 論 人	張晏茹	填 寫 日 期	104 年 01 月 15 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？					
我覺得喬雅的反思寫得非常完整，也很詳細。她會把上課的內容做很細緻的描寫，像是在第一堂課的肢體調整課程中，她把每一個老師教到的細節、老師叫我們做的動作，都清楚有條理地敘述出來，讓人可以透過觀看她的反思回憶起更多上課遺漏的小細節。 在古琴課的反思中，我發現喬雅對於指法的描述非常仔細，也很傳神，她會觀察老師的一舉一動，用很精闢的形容去描述老師的指法，一個勾、一個挑都可以在她的筆下變得很生動，變得栩栩如生。這一定都是有細心觀察、認真上課才能做到的描寫。 在哲學實踐的反思中，不僅對上課的內容詳述，在老師給予我們的問題中，喬雅也都會認真思考，體悟出不同的見解。常常可以看到她在自我提問欄上滿滿的文字，表示她是可以自己找出問題作深入探討的人，這很值得我們學習。我們常常會找不出問題的重點，或是自己不足的地方，但她卻可以做到一般人做不到的，主動深入探討、查詢相關資料，這不僅對理解上課內容有很大的幫助，對自我的提升也是益處無窮。 整體來說，我可以從反思中看出喬雅對這堂課的認真與用心，相信這本反思日誌會成為她生命中很寶貴的一份心路歷程紀錄。					

五、所有反思日誌

反思日誌—自由書寫

課程名稱：古琴與哲學實踐		上課時間：103 年 9 月 17 日
姓名：楊喬雅	學號：B228103027	書寫日期：103 年 9 月 21 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。		
很高興能夠順利選上這堂課，在所有經典閱讀與人文的課程中，古琴在其中是一門特別且能讓我們實地操作古琴，同時藉由《禮記·樂記》及相關西方理論導讀來禮樂教化的一門通識課程。對於能夠接觸這堂新鮮又有趣的課程我感到相當期待，本來就對中華傳統音樂特別感興趣的我，一想到能夠如古人般姿態飄然優雅、眉目間若有所思地撥弄琴弦，讓身體、心靈浸淫於琴音之中，可以親自體會上古時代人們撥彈古琴，並從中悟出人生及生命哲理的美學實踐，我懷著雀躍而興奮的心情步入這陳列著古琴和琴桌、琴椅的美學教室。 正想著開學第一週普遍都是先對課程來做介紹說明，古琴課又會是怎麼樣的課程內容呢？沒想到卻是出乎我的意料之外，第一堂課竟就要直接來進行雅樂舞的基本動作練習。「經典閱讀」通識課程，在我的認知裡就好比像是大學的國文課，古琴的話也許只是學習古琴指法和閱讀相關文章，然而這一堂課徹底顛覆我的想像，我從沒經驗過如此像是「體育課」一般的國文課！ 雅樂舞這樣的舞蹈究竟和古琴有著什麼樣的關聯？學琴前必須先將現代人的身體調適回復成趨近於古人的狀態，整體放鬆、使肢體變得柔軟，讓因為被繁重壓力壓得喘不過氣而僵硬的筋骨和緊張的心情獲得解放，才得以更加貼近古人，彈奏有著三千年歷史的古樂器，並融入古樂曲的意境之中。 從課程開始到結束盡是不斷地伸展活動著全身筋骨，以及刻意地去感知平時習以為常不經意的小動作和施力方式。從小到大只接觸過西洋樂器的我，從不曉得學習中國古樂居然還有著這麼大的學問，必須要能夠將人琴合一，彷彿將琴化為身體的一個部分。「內觀」，不是用雙眼來向外看世界，而是要讓外在事物向內進到視野中，開闊視野、用眼睛以外的部位來感受這個世界。一開始，陳老師要大家三人一組，中間的同學使勁用手指推前方的人並微向前傾，而後方的同學觀察他是否因施力不集中而導致頸部僵硬；彈琴需要用到手指尖的力量，這樣的練習讓我體認到，我們常無意間花費不必要的氣力在別的地方，而不能好好將力量有效而集中地運用在需要的場所，且造成心神上不必要的緊繃，這點值得我們深思。 接著是兩兩同學一組，輪流將彼此的身體從頭頂前後、左右十字劃開，找出通過百會穴的身體中心軸，閉上眼睛，將眼球自然地放在眼眶下方看深看遠，進而尋找身體的重心所在，同時放鬆自然地維持身體的平衡。在進行這個		

活動時，被老師提醒了頭無意識斜向一邊但自己卻渾然不自覺這點，在無法看到鏡中自己的情況下，我雖覺察自己是筆直地站立著，但實際上身體中軸卻已傾斜呈現不平衡的狀態。

接下來依然是中軸線的練習，進行分別向前、向左、向右維持身體的直挺並傾斜倒下，一開始因為人體的自然反射總是不自覺地想要扭動軀幹以維持身體的平衡，透過看著鏡子自己及觀察同儕彼此之間的不斷反覆練習，體會到只要將力量集中在腳後跟並將力量從腳趾尖末端釋放，維持身體的中軸線並自然將重心放下，就能避免動用到其他部位來想要抗衡快要跌倒時的肢體反應。

然後是較困難也累人的部分，站立時上肢彎曲往後往內收使得肩胛骨和肌肉向內推擠，完成一個「胸椎內陷」的動作，同時請另一個同學對你手臂施力並抵抗他。接著雙手合十並將拇指放在額頭，趴在地上同樣維持胸椎內陷的動作，以手肘、腳尖和腹肌的力量撐著地面，同時保持著肩頸的放鬆，我想這就是課堂中提到的幾個要點，局部用力、將力量釋放到末端的實際應用練習吧！

最後的「五馬分屍、五體投地」動作練習，有點像是在拉筋又有點像是緩和用的收操，做完後都讓我感到通體舒暢。五馬分屍是以大字形仰臥在地面，將頭和雙手雙腳隨著節奏慢慢向外伸展，將全身的力量釋放到身體末端，再慢慢向內放鬆回復到原本的狀態。一開始總是慢慢向外釋放力量卻不能以同樣的速度將力量收回來，無法和數拍的節奏達成平衡，也因此導致四肢施力不均，常常雙手很拚命地伸展卻忘了雙腳也要一起用力伸展，顧此失彼，這方面還要多多加強練習。而五體投地則是讓我感到十分放鬆全身肢體的一個項目，身體有軟墊的支撐更是倍覺舒適，以太陽穴靠著墊高的枕頭俯臥，接著請夥伴對你的四肢其中之一輪流施力並抵抗他，同時請他確認其他手腳是否皆處於放鬆的狀態。從這個活動讓我理解到，要能夠隨心所欲自在地放鬆或施力於身體某一部位並不是那麼容易可以掌控的，需要持續地練習到像是能夠成為反射動作，鍛鍊到隨時都可以自由地放鬆或出力於想要的身體部位。

在接近課堂尾聲，陳老師又教我們如何判斷舌根的放鬆，觸碰頸部後下方的穴位時可以明顯感受到隨著嘴巴或舌頭的動作變換頸後的輕微下陷，同時也可以藉由嘴巴的用力開合動作來達到頸部的放鬆。僅僅是第一堂的古琴課便讓我獲益良多，這讓我更加期待往後即將正式進入的古琴教學課程與禮樂哲學賞析，在當下科技發展迅速但人心和生活腳步也逐漸繁忙緊張的時代，能夠有一堂像是引領著我們走入過去的時光隧道，見證並體驗古代的生活雅興和緩慢悠閒步調的課程，真的是非常榮幸。也期許未來能在這堂課不僅學習到古琴的演奏技巧，更能學會懂得自我壓力舒放的方法，陶冶心性、享受生活。

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	楊喬雅
上課日期	2014年09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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
知識如何內化？ 第二堂的古琴課，和上一堂課截然不同的，今天不活動全身筋骨而是活化腦袋來進行一連串的哲學問題討論活動。一開始老師問我們有沒有將上次所學的雅樂舞動作回家好好練習？雖然我也和大多數同學一樣忘了動身練習，但在平時走路或是晚上睡覺時總不自覺回想起關於上課的種種所學，當我在做著這些一如往常的生活舉止時，是否能夠自然地將所學運用其中，若能實踐的話，想必我的儀態舉止也能像古人一般放鬆優雅而不造作，對於生活的繁忙壓力和快速節奏也能從柔軟的體態中稍稍得到舒緩和解放。 有了第一次課後的寫反思經驗，在今天上課前，我一直考慮著是否需要攜帶隨身紙筆來約略紀錄上課過程，免得回家後的反思回想不夠詳實。但上完這堂課後，我發現這樣的想法是多此一舉的，沒想到這堂課的內容居然剛好就是清楚而仔細地再一次讓我體認到何謂「反思」！我想，這便是這堂課對我來說最重要也最富有成就的收穫。 大家圍坐在一圈，先由老師來提問「禮樂」究竟是什麼？在同學一個個依序闡述自己的想法後，老師又接著問：那麼又要如何來施行禮樂呢？在不斷反覆地討論問題、提出問題這樣的過程中，問題的答案隨著一層又一層同學們由淺入深、循序漸進的回答和補充，如同抽絲剝繭般而逐漸趨於明朗。課後寫反思時回想起這段過程，發覺到，老師提問的方式不正是在後半段課堂中不斷讓我們練習的自我提問嗎？藉由「什麼」、「如何」等問題來逐漸探討出一個問題的本質，並且加深加廣拓展問題的深度與廣度。原來我們已在無意間以這樣的方式討論出問題的答案，然而這也是我在課後經由反思內化才領略到的體悟。 學古琴究竟與禮樂哲學有何關聯？在與全班同學的相互討論和意見交流中我得到：學古琴就是透過琴來學習一切禮樂中做人處事的道理。古琴是有著三千年歷史的中華傳統古樂，學古琴、彈奏古琴好比滿懷敬意地與一位長者促膝長談、請教學習，尊敬而謙恭地對待它、聆聽它、與它對話，從它身上汲取長者陳年歷練的智慧與力量，獲得個人在品德上的最高修養和學養。這便是為什麼我們能從			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】		

習得古琴的一切中得到禮樂教化、哲學涵養以及所有立身於世的行為準則所在。

接著老師又問大家所寫出來的文字真的是反思嗎？我想這個問題的答案是肯定的。即便只是詳實地如同流水帳般記錄上課過程，但這些都已經是經由我們腦袋吸收、內化、整理而得出的事物。當老師問到完成一篇反思需要花多久的時間？兩個小時的課，至少需要花三個小時甚至是更多的時間來完成這點我甚感認同。今天的課程讓我重新認識了「反思」，以及原來以往我在課堂外所寫的種種心得回顧也都能夠算是一種反思！不須依靠紙筆的紀錄，只要閉上眼睛、沉澱心情和腦袋，細細回想事情的始末經過，加以從中獲得的自身感悟於其間，進而推展衍生結合自我過去經驗，這便是一篇足以同時讓我們能夠回顧學習，並且將所學知識內化吸收成為自己的無價人生智慧。

最後是反思風格分析的解說，以第一堂課自己所寫的反思文章為基礎，進而從純粹敘述、感覺想法、聯結經驗、概念化和深度探討到個人未來規劃，兩人一組，為彼此的反思文章分段並分析對方的反思風格。這部分的探討我已在另一份反思風格分析作業中完成，經由這樣重新拆解、仔細評析自己的文章風格，我也更加瞭解自己的思路模式和寫作方式。

每一次的古琴課總讓我對自己又有更深一層的認識，這是在選修這門課前所沒有料想到的。原以為只是簡單地學學古琴彈法，沒想到在哲學思考方面也能獲得如此多寶貴的經驗，讓我重新學會如何審視、精確地提出問題，這大概也是以往我從未思考過要如何來好好精進的能力之一。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
與古琴的初次對話 開學至今，而古琴的課程也進入到第三週——認識古琴。剛步入美學教室，便看到同學們正將琴桌、琴椅依序擺放至教室中，在經過前兩週的雅樂舞課程：學習如何將身體調整為古人適於彈奏古琴的狀態，以及對於寫作反思上觀念的重新釐清和了解，終於能夠正式開始與古琴實際接觸，實在是難掩心中興奮雀躍之情呀！ 第一次，我選擇了較高的琴桌椅座位來上課，也許這樣的桌椅模式對於學過鋼琴的自己會來得較於習慣。但是後來想想，往後上課若有機會的話，是否也能嘗試下盤腿恣意坐於矮琴桌前的彈琴姿勢，會不會因為坐姿有所不同而使彈琴時也有不同的感受呢？想必這又會是另一種不一樣的彈琴風味。接著，每個人各自拿到一份厚重的古琴講義，開始聽李老師講授關於今天的認識古琴課程。 剛拿到講義的那一刻，我心想，這大概就是這學期的古琴學習精華所在了吧！於是便迫不及待地快速翻閱完整份講義的內容，沒想到除了少數幾頁我所理解的數字簡譜外，其餘大部分都是以小楷書法所寫成的文字內容，其中還有著許多像是中國字，但仔細一看卻又是一個字也看不懂的「天書」！ 在經過老師這堂課對於琴譜的講述之後，我才知曉，原來古琴的曲譜，相對於其他樂譜來說，是非常獨特的。其獨特之處，在於琴譜是用文字來說明指法等演奏方法，沒有詳細寫明音高與節奏，不愧是有著三千年以上歷史、最古老風格也最獨特的樂譜。由於其琴譜的特殊性，才使得很多人見到古琴譜如見天書，感到摸不著頭緒。像是課堂中老師所提到的《紅樓夢》中所描述的賈寶玉見到琴譜如見天書而遭林黛玉嘲笑的故事，正說明了這點。 前半堂課程一開始，老師介紹起古琴的外觀與「琴」這個象形字的意涵和關聯。古琴從前其實並不叫古琴，加個古字是近代為了與其他琴作區分，然而在那個年代中國同時也發生了許多遽變，比如說像古琴，至今還有多少人能夠彈奏、或者欣賞這樣的古老樂器？我想這也是我為何想選修古琴這門通識課程，認識並學習這富有悠久歷史價			● 本週提問練習的目的： 從實際彈奏古琴時融合老師上課所講述的課程內容，從中體認閱讀文獻資料與動手操作之間的差異性。 ● 提問練習 【1】古琴的製作材質及年代早晚是否真的會影響到每張古琴音色的不同和獨特性？ 【2】若能像古人一樣擁有自己並為其命名的古琴，彈奏時真的能夠反映出琴主的個人風格和情感嗎？		

值意義的樂器的理由之一吧！

接著老師介紹了一張又一張的中國著名古琴，從外觀較複雜的唐代連珠式、伏羲氏到外觀趨於簡單化的宋代仲尼式古琴。其中我又注意到，古琴在中國的文化裡所受到的熱愛與重視，使得它和很多西洋樂器還有個很不一樣的地方，就是古琴常常是有名字的，琴身上時常可見琴的名字或是一些題字、一些銘文，琴名也隨著主人具有豐富的個人色彩。

古琴的琴身象徵著人體的額、肩、腰；主要由兩片一圓一平的木板組成，象徵天圓地方，如此的外觀構成天地人三才合一。接著開始介紹前面所提到被視為「天書」的古琴減字譜。古老的文字譜，是用文字敘述的方式記錄指法，這種曲譜相對十分繁雜，往往得用很長的一段文字，才能記錄一小段曲譜內容。所以，為了記譜的方便，琴家曹柔在前人的基礎上，首創了減字譜，其將中國文字簡化縮寫，將減化後的內容重新組合成一種複合文字，所以才會有「古琴是一種音樂但也不是音樂」一說呀！

如此的記錄方式得以不受時代變遷而詳實地保存一首曲子的原始架構。西洋音樂非常強調節奏，然而古琴譜裡是看不到節奏標示的，這樣不明確指明節奏非但不會為彈琴人帶來困擾，反而使古琴彈奏的藝術性更為深奧與自由，更具藝術本身所特有的個性化和多樣化的空間。從不同的調式中能表現出曲譜所蘊含的情緒，隨著地區、時代的不同和變遷，也進而發展出許多不一樣的古琴派別。

後半堂課，便開始進行實際彈撥古琴的體驗練習。同學們一一從櫃中小心翼翼地搬出古琴置於琴桌上，如同前一堂課所說恭敬地對待長者一般，琴軫沿著桌緣擺置使得流蘇能夠自然垂下，雁足底下墊上止滑墊並以乾布擦拭琴面。由於今天是兩人一組練習，於是我和夥伴便輪流坐在能夠使鼻子對準第五徽的位置以獲得最佳的練習效果。身體距琴約十五公分，接著肩膀放鬆，以手肘帶動手腕進而帶動指尖的力量，使得手呈現一個圓弧狀，分別以右手中指和食指「勾、剔、抹、挑」入、出絃的彈撥動作上下來回輕撥七條琴絃。

彈奏古琴時，老師告訴我們不要懷著太雀躍的心情，要讓每個指頭平靜而莊重，手指一條絃一條絃地緩慢移動，使得每每撥絃所發出的聲音都有如敲鐘聲般悠遠而渾厚深穩。我將姿勢調整好，回想老師示範時的柔美姿態，以最輕鬆但莊嚴的心境，同時憶起兒時記憶中母親彈奏古箏時那樣嫻靜淑雅的身影；以指腹輕輕向內入絃，再以拇指支撐食指或中指，以指甲面向外出絃。這一來一往的動作，配合這尊崇天道與大自然法則的樂器型制和聲音特色，使我不禁遙想著自己能夠完整奏出一譜曲子的那天。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年10月08日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
經典、閱讀與身體 從這週開始將課程分為古琴實作和哲學探討兩個部分。我是第一節課先上古琴的那一組，因為有事耽擱稍晚才到教室的關係，看到同學們都已拿好古琴各自坐定位後心情不免有些緊張。我隨意選了一張中意的古琴，回憶之前所教的擺放方式將它置於座位的矮琴桌上，首先開始複習上週所學到的指法。 緊張的心情逐漸因專注於古琴練習上及古琴特有的深沉緩慢樂音而平靜下來。先是以右手「勾」和「挑」的指法，由上到下、下到上，低到高、高到低的音階來回做勾挑指法的複習，接著加入變化，有規則地跳跨音階來回撥絃。如此的練習方法已讓我感受到略有旋律的樂音，我想，若再將這些指法做更進一步的跳跨音階和節奏變化是不是就能夠成為一首動聽的樂曲了呢？ 接著開始加入左手的練習，左手大拇指和琴絃呈九十度，依古琴譜的標記側壓著琴絃從接近第十徽處滑到第九徽，同時右手彈撥琴絃製造出嗡嗡聲的滑音。一開始我怎麼都彈不出老師示範時那微妙的波動感，甚至常常只能彈出乾澀的琴聲……直到老師巡視到我身旁來指導時，我才恍然大悟！原來是我左手的壓絃方式不夠用力，我想是我怕痛的緣故吧，總有點不敢放手去施力的感覺，真的是用力到會讓拇指產生痛覺才能有那樣悅耳動聽的滑音，想必之後我的左手拇指側一定會結出厚厚的繭，果然又要手指好看又要琴藝高超幾乎是不可能的。 不一會兒功夫就聽到敲鐘聲下課了，古琴實作的課程居然這麼快就結束，總覺得加入左手來彈奏的部分還練得不是那麼成功踏實，得多多抽出課餘時間來練習才行呀！此外老師還提醒了我們一開始雅樂舞課程中所學到的身體放鬆技巧，將這些原則活用到彈古琴時的肢體動作上，我們一定能夠有不一樣的新體會。 第二節課我們移動到杏春樓的會議室上課，開始進行古琴哲學探討的課程內容。首先每個人在厚紙卡寫上姓名作成名牌置於自己前方，一開始老師問大家為什麼要選擇古琴這門課程？同學一一自我介紹並說出自己的理由，然			● 本週提問練習的目的： 重新審視自己學古琴的意義，古人與現代人學琴的目的有何不同。 ● 提問練習 【1】 經典、閱讀與身體有什麼關係？ 拿古琴這門課程來說，以彈奏古琴來禮樂教化的《禮記·樂記》就是經典部分；而閱讀《禮記·樂記》等經典書本文字內容以及那風格獨特的古琴譜，皆是普遍大眾所認知的用眼睛來觀看、閱讀，然而更進一層次和身體的關聯，即是彈奏古琴。藉由學習彈奏古琴，好比向一位知識淵博的古人求教待人接物、做人處世的道理，這部分不僅是用身體，也是用心靈去學習、感受的；常常我們說用身體理解往往比倚靠大腦的生物記憶效果來得更久更踏實，而這也一併進行了最重要的身體力行的「實踐」部分。 【2】 身體可以閱讀嗎？ 答案是肯定的，用身體閱讀不如說是用身體來體會、感受。科學發現聾人雖然沒辦法聽見聲音，但是卻可以藉由感受震動的方式來感受音樂。許多人儘管聽不見，但是還是能夠感受音樂，最有名的例子便是樂聖貝多芬，為了感受自己所奏出的音樂，他把鋼琴腳鋸掉直接置於地面來感覺震動；現代的例子則是一位女打擊樂家，她則是在演出時		

而絕大部分的同學都是因為對音樂有興趣，有些人過去擁有音樂基礎或經驗但尚未接觸過古琴，想要學習新鮮而獨特的樂器而來到這裡。

其中我認為古琴是人文與經典閱讀中最特別的一門課程因此選擇了它，且由老師口中得知在台灣有開設這門課的學校並不多，且教法也大不相同。北醫所開的古琴課程是仿效古人藉由學習古琴從中禮樂教化的教學方式，從身體、思想上開始塑造培養我們學古琴的種種觀念，這點也是讓我很喜歡的地方；不像其他經典閱讀只是單方面地探討、講解書本上的文字內容，古琴最特別的是它有著能夠實際操作的彈琴課程。

只學過鋼琴、長笛等西洋樂器的我，中國古樂一直是很我想接觸的領域。儘管家中有著母親的古箏但我也一直沒有機會去接觸學習，藉著大學有開古琴這門特別的課程，我想也沒想地就選擇了它。雖說過去學習各類各樣的樂器時一開始也都是由肢體動作開始學起，但那大部分都僅是姿勢動作的導正，不像古琴須先從雅樂舞開始學會放鬆、柔軟身體，且還有知識觀念上的思考過程。但是不得不說動作確實深深影響著演奏樂器時的好壞與否，無論在西洋或是中國樂器方面，好的姿勢與儀態才能順利有效地將力量傳達予樂器進而流瀉出美妙的樂音。

另外還有一份新拿到的關於古琴指法細解的講義。其中的每個指法都能譬如成鳥類等動物的動作，想像了一下圖片的畫面與手指動作做聯結，這樣不僅能更容易地幫助記憶指法，也能藉由動物的動作來揣摩手指的姿勢。最後不變的仍是第一堂課所學的四個基本大原則：內觀、身體放鬆、局部用力、力量釋放到末端，在接下來的每堂古琴課中都要秉持這些要點並不斷在腦中操演、加以運用。經由這堂課，我的古琴之路不知不覺又往前邁進了好幾步。

赤腳踩在音樂廳內來感受震動。如同海倫凱勒的名言，「世上最美好事物看不著也摸不到，但可以用心感覺。」不靠耳朵，也許反而能比正常人聽得更清楚。用身體來閱讀、聽音樂、寫文章，我想這些都是相同的道理，藉由身體來感覺、感受，我想這世界會呈現出另一種不同的新風貌。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年10月15日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
仙翁操與琴論選讀 今天和上週一樣依然從古琴實際操練的課程上起。由於上個禮拜試著換了矮琴桌椅的位置彈琴，坐了一節課下來果然還是無法像較高的琴桌椅座位來得舒適，幸好今天一到美學教室還有空的高座位可以選擇，也讓我這堂課彈起琴來更加舒適順利。 這週總算進入到彈奏曲譜〈仙翁操〉的練習，老師先向我們說明一些比較特殊的琴譜細節以及介紹關於這首〈仙翁操〉。其中「操」指的是操縵，也就是調音的意思；而在古琴譜的每一個音旁居然還標有歌詞，老師說這是作曲者對於聲音的想像。雖然曲子配有歌詞，但內容感覺起來十分單調且節奏緩慢，若想邊彈琴邊哼唱可能會需要點耐心。 在上這堂課之前我有事先在網路上搜尋過不少關於〈仙翁操〉的介紹以及彈奏影片，這首曲子算是古琴練習中相當簡單而容易的一曲，可以讓初學者練習基本的散音與按音，並讓人對基本的音高位置有些許了解。另外這堂課也解釋了一個我學古琴以來一直懸在心頭的疑問：古琴究竟要如何判斷一個音所要彈奏的音長呢？今天我得到了答案。原來古琴譜上每一個字右邊所標示的黑點即是每個音一拍，若字的右下角劃有一橫線則表示延長；其中一個比較特殊的標記「上七六上七」，意指左手從七點六（接近八徽）處上滑至七徽，上滑音稱為綽，凡寫在右邊較小的字為左手動作。 在觀摩老師示範彈奏此特殊的上滑音時，以如此特殊按法彈出的音調高低變化著實令我感到非常神奇！且老師說彈此滑音的移動位置時機任由自己判定，只要能在一拍內完成即可，要快、要慢、平均分配或是其他變化，想表現出怎樣的感覺都可以，這點真是讓我再次體認到古琴實在是十分能反映出演奏者個性或心境的樂器，同一首曲子一旦經由不同之人的雙手奏出，都是不一樣的一番風味。 輪到自己實際操作練習，大概真的是因為換了高桌椅的緣故，今天彈起琴來格外順利流暢。一開始我就如同剛學習鋼琴的初學者一般，先單獨練習右手的勾挑部分，接			● 本週提問練習的目的： 對於「儀節」二字的相關延伸思考。 ● 提問練習 【3】 君子之近琴瑟，以儀節也，非以慆心也。儀節是什麼意思？ 「儀」可拆解成「人」字旁和「義」字來看待，「義」字有裁剪、合宜的意思，組合起來便有使人調整自己達到能夠合乎法度這樣的意思；而「節」則是指生活的節奏、節度，每個人有快有慢、沒有一定的標準。儀節就是將自我調整配合至合於禮法制度的規範、端正禮節，藉此達到一個符合理想的狀態。 【4】 現實生活中哪些活動可以算是「儀節」，至少舉三個例子，並說明之。 儀節對我來說也有禮節、禮儀之義，與長輩、晚輩、君臣的相處之道等，如同孔子對禮的解釋：「君君，臣臣，父父，子子」，有什麼樣的身分就該安分守己做合乎身分的事。 遵從日常生活中的各項法規，如守法、守時等，以古代來講就是遵從禮樂制度，現代的話則是政府與人民約定成文的各項法理規則，不隨意踰矩法度規範。 自我每日的反思、省思行動。如同曾子所說的：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信		

著加入左手的壓絃滑音，看著琴譜一個音一個音地慢慢彈；等到略微熟練之後，便開始把譜記憶在腦海中不看譜地彈奏一遍，因為對於看古琴指法譜還不是那麼熟練，總感覺一直盯著譜看的話旋律會太過死硬，無法表現出音樂性的美感，所以還是盡可能地以耳朵印象和手指位置來感受和記憶聲音。

不曉得是不是練習得太過忘我，直到老師經過我身旁指導時我才發現右手「挑」的指法我一直都錯用成中指了，變成勾挑來回都是使用中指來撥絃，難怪下課時我發現右手中指的指甲竟然斷了，真是嚇了我一跳！這週古琴課的練習部分也告一段落，〈仙翁操〉也才只學習了兩行譜，期待能完整熟練地演奏完它的那天。

接著第二堂課一樣移步至杏春樓討論室進行哲學探討課程。這週開始進行琴論選讀，一開始老師先帶著同學進行上週給的提問作業討論，首先講到關於身體習慣的改變，很多事情要一個人徹頭徹尾地作改變確實是很困難的，不論是好的習慣、壞的習慣，以及面對克服不了的事情時的緊張、負面情緒。

另外因為我是先上古琴再上哲學探討的那一組，我真的感到很幸運自己能被分配到這樣的安排！其實每次上完古琴課難免都會有一些挫敗感，因為以往自己學習新事物總是能非常快速就學會，但學習古琴不一樣，真的不是說想學就能馬上學會的，也可能是自己對撥弦樂器的天賦不高使然……所以剛好今天討論到關於負面情緒，討論課時我總能馬上從上一堂的古琴課經驗來作相關聯結，這是我認為對學習效果很不錯的地方。

這節課探討古人為什麼學古琴，分別從「士無故不撤琴瑟。」、「君子之近琴瑟，以儀節也，非以慆心也。」來做每一個字句的討論。其中老師先提問我們該如何來讀古書？我自己習慣用前後文來推敲詞彙的意思，不懂的字詞便直接查詢注釋，但最有效而準確的方法還是傳統的「查字典」。想想在這科技資訊發達的時代，曾幾何時我們已不再翻閱那厚重的字書來獲取知識，然而古書的時代背景也與我們大相逕庭，我們又得如何用自身經驗來聯結、理解其中深奧的意涵呢？這堂課拋出了許多過去我不曾深思過的問題，使我又陷進了無止境的哲學漩渦。

乎？傳不習乎？」仔細想想一整天的所作所為是否對得起自己，是否浪費時間、虛擲光陰在毫無意義的事物上。

【5】 你覺得彈古琴可以發揮哪些"儀節"的功能？

彈古琴可以將從古琴中學到的種種概念運用到日常生活中，諸如放鬆肢體，使自己能夠控制情緒、不容易精神緊張；從雅樂舞中學到身體的美感以及正確釋放力量的方法，將力量集中在所需的地方而不浪費，才能使做事更有效率。以古琴為對象學習生活的態度和待人接物的處世道理，彈奏古琴好比與長者學習、對談，從古琴漫漫悠遠深沉的音律中細細品味其獨有的人生感悟。

◎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。)

古琴究竟要如何判斷一個音所要彈奏的音長呢？

你看到的這個「古琴譜上每一個字右邊所標示的黑點即是每個音一拍，若字的右下角劃有一橫線則表示延長」，是結合宮尺譜發展後的革新用法，傳統並沒有這些標記的。所以，再想想，究竟如何判斷呢？

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年10月22日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
古琴與論鬼神 這週繼續進行〈仙翁操〉的曲譜彈奏練習。一開始先各自複習上週所學，其中令我最苦惱的須連續變換兩個徽位的上滑音，在自我練習時竟然順利地彈出來了！大概是因為每週寫反思就像是在腦內的回想模擬中仿若又練習了一遍的感覺，所以才能夠如此不生疏地再次彈出上一堂課所學的兩行曲譜，甚至還更為進步。 這堂課多學了一個新的指法「剔」，剔是以右手中指出絃，以手指做出有點像在踢足球的感覺向外踢絃；左手的新動作則是學到了「進復」，一種由原本壓絃位置進至前一徽再回復至起始位置，藉由手指來回壓絃所產生的音高變化；以及「掐起」，以左手無名指按於第十徽再同時以左手大拇指內勾於同一絃。 其中「進復」有點近似於上禮拜所學的特殊上滑音，不同處是須滑回至原本徽位，因此學習上還算是得心應手，但「掐起」這個新的左手指法對我而言卻又是一個新的考驗了……剛開始連聲音都發不怎麼出來，只聽見乾澀的琴絃震動聲，而且這樣的左手姿勢未免也太不符合人體工學了吧！在不斷地調整手勢之後，終於找到一個比較容易施力且恰當的手勢，但好像還是沒有辦法發出和其他琴音相稱一樣響亮的聲音，是否「掐起」這個指法所發出的聲音就是比較清脆而短促呢？下次看老師示範時一定要多加留心注意！ 接著老師先概略講解了第二頁的琴譜，讓有興趣的同學可以先做練習。雖然又多了幾個新的指法但看起來都近似於先前已學過的部分，因為這堂課新學的指法我還練得不是那麼純熟，所以第二頁的部分尚未嘗試進行練習。不一會兒的功夫又下課了，想再多練習一下呀！但自己對〈仙翁操〉的旋律經過幾次的練習已經愈來愈熟悉，漸漸不用看譜也能彈出，而且一有按錯絃的時候也能夠聽出不對勁立刻察覺，第二頁的琴譜結束後就把〈仙翁操〉給學完啦！ 和之前一樣第二堂課是哲學探討，論禮記中的宰我問鬼神《祭義》。一開始老師如同宰我的提問，先問我們何謂鬼神？一般來說「鬼」總是給人一種邪惡、令我們恐懼、			● 本週提問練習的目的： 對於「鬼與神」定義的相關延伸思考。 ● 提問練習 【6】 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。 一、「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。」 鬼者，歸也，指人死後回歸塵土；魄，指人的耳目手足等知覺運動器官，是人的感覺與思維功能的物質載體，即血肉之軀；氣則是有機體運作的一個狀態，是人的生命產生和延續的基礎、精神所憑附之物。鬼與神，也就是氣與魄，合在一起為人。人死後，屍骨腐爛歸於塵土，因此形魄消失，其魂氣脫離肉體、歸於天，徒留家屬親友哀戚哭喊的悲傷氛圍。 二、「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。」 以想像的鬼神來賞善罰惡。孔子將鬼神制為一種禮教管束恫嚇作用的存在，例如祭祖、崇拜鬼神尋求庇佑；再進而透過祭祀、設立宮室宗廟，分別親疏遠近，使人民能夠不		

會為我們帶來傷害的存在，此時的人們該向誰尋求庇護與幫助？因此而有了相對應的「神」的存在。「神」令我們敬畏，是人們信仰、希望的寄託，一有「不可知謂之神」這種說法，也有像上帝是全知、全善、全能一說。但鬼與神的這些眾說紛紜，全來自於人們的構想和想像，而關於孔子所提出的三種鬼神的意義，我將在右側欄位進行探討。

不曉得是不是我的錯覺，每週的古琴課都讓我感覺時間過得特別快，不管是古琴操練還是哲學探討課程，總覺得不是才剛開始上課嗎？但抬頭一望時鐘卻已經快要下課了。也許古琴就是如此奧妙到可以讓人忘我投入並忘卻時間流逝的一門課吧！

忘本，維繫宗法剛常。這漸漸地形成一種教育人民的功用，讓人們能夠因畏懼鬼神的心態而能夠循規蹈矩不逾越本分；或是因想要光宗耀祖，讓自己也能成為後代子孫的學習典範而努力克紹家業，祖德宗功。

三、「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，以俠飀鬯，以報魄也，教民相愛，上下用情，禮之至也。」

我認為其中的重點在於由「反古復始」推演至「反始」二字。天下之禮，致反始，以厚其本也；致鬼神，以尊上也；致物用，以立民紀也。孔子廣招天下門徒的目的，就是要對學生進行「禮」的教育訓練，以便使他們能夠適應當時的政治形勢，而這也是他施行教育的最終目標。

【7】 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。

我認為透過古琴或音樂可以通第三種意義的神明之德。雖然孔子提出的第三種關於鬼神意義的解釋我還無法很明白確定，但我想這三種意義應該是循序漸進，而第三種就是通過此義能夠達到的最高理想目標。

對於「反古復始」的理解，關鍵在「古」與「始」兩個字上。「古，謂先祖，追而祭之，是反古也；始，

	謂初始，父母始生於己，今追祭祀，是復始也。」但我認為這邊還有更深層次的關聯，因為古則久、久則天，由此可見復古復始，明顯滲透了早期儒家尊奉祖先的思想。對往昔的追憶、對歷史的總結、對祖先的崇拜，就是對自己的提升、對天道的體認、對自我命運的終極把握。 從「復古復始」到「反善復始」，雖然只有一字之差，但是它卻代表了儒學發展的兩個時代。前者通過對祖先的祭祀、對上天的崇拜、對歷史經驗的總結，來反觀人生的終極命運；而後者則是對音樂的欣賞、體悟，對善端的開拓和對自我主體的弘揚，來盡心、知性、知天。前者注重從祭祀中體認祖宗血緣傳承而來的命脈，後者則注重心性的培養，在心性的回歸中擁抱自我。學習古琴便是將祭祀禮教能夠傳達給人們的意義再一次昇華，透過更具禮教形式和意義的彈奏古琴來制禮作樂，以達到從內心徹底教化人民的一種手段。
--	---

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年10月29日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
古琴作用與鬼神之意義 本週的古琴課程進度正式進入到第二頁的〈仙翁操〉曲譜練習。一開始依然先自我複習第一頁的曲譜範圍，對於「掐起」這個指法我果然還是無法很到位地彈出聲來，一心想著該怎麼辦才好的時候，我下定決心今天一定要把握機會勇敢向李楓老師請教！ 第二頁的琴譜並無增加太多又要惱人心煩的新指法。第一個是原本用左手大拇指側壓絃產生上滑音的部分改為由無名指腹壓絃來產生上滑音，且因為需要滑到第十個徽位，所以必須從約十二徽左右的位置作為起始點開始滑；另一個特別的新指法是「吟」，依照古琴講義中對此指法的解說是「得音後將指急急搖動約三四轉，猶吟哦之餘韻」。老師則解釋吟是圓轉的意思，手指在該音結尾作小幅度的來回波動，製造出像是人在吟唱般餘音裊裊、意猶未盡的感覺。 自己試著練習了一下，我的「吟」在拇指來回晃動時聲音綿延變化所產生的吟唱感似乎不是那麼的明顯，不曉得是不是因為手指左右搖動的位移太少而製造不出如吟唱般聲音微幅高低變化的感覺？接著的曲譜又讓我遇到了令我從第一頁困擾到現在的「進復後掐起」的指法，剛好坐在第一排座位的我立刻把握機會趕緊舉手向老師請教。老師先看了遍我的指法，手勢和指法都沒有錯誤，但就是因為左手拇指的指甲太長沒有修剪，導致無名指壓著的十徽按得不夠緊實，進而要以拇指向掌心帶起琴絃掐起時就無法發出該有的音色來，且向老師請教確認後，掐起的音色還真的就是像這樣短短而清脆在結尾的一聲。 左手的琴絃壓得不夠緊實這個問題一旦解決後，我發現好幾個原本彈得乾澀不夠深沉悠遠的音色，一下子都突然暢達了起來！依照這個順利的步調，我終於能夠彈完整首的〈仙翁操〉。其他的小問題大概就是有時候左手總沒辦法很準確地按到徽位，以至於樂曲走調，我覺得這點只能藉由「熟練」來讓身體記憶了，要熟到不須用眼睛看左手也能靠感覺滑到準確的位置。 雖然目前尚還只能一個音一個音地慢慢對著琴譜彈完			● 本週提問練習的目的： 對於「嬰兒的意識與注意力」進行相關延伸探討。 ● 提問練習 【8】 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？ 如同文章中所描述的「成人世界的注意力聚光燈對嬰兒來說似乎更像是一盞注意力燈籠」。成人的腦袋在逐漸發育成熟而有了智慧後，是福亦是禍，他們無法再像嬰兒般以全面的角度來接收這個世界，會因為利害條件等種種因素考量變得只能體驗世界的某一個面向，卻也因此能夠擁有嬰兒所沒有的高度專注力；然而幼兒雖然容易分心，但也比成人更加來得神志清明。初見世界的新生兒，對身邊周遭的一切見聞聲色有著極大的好奇心，儘管他們的視覺尚未發育成熟，看到的可能只是光影變化，除了事物的輪廓外，並無什麼色彩，他們便在這樣的情況下用眼睛，甚至是用身體來全面性地感受、接受著新世界的一切。 旅行者觀看世界的方式，必須由兩個面向來考量，是為了旅行而旅行，還是為了其他特定的目標而踏上旅途？若是後者，那便與普遍成		

整首〈仙翁操〉，但學習了好幾個禮拜的曲子終於能夠自己從頭到尾演奏一遍的成就感果然還是高到令人開心！而我也預約了在週五中午再到美學教室練琴，希望指甲修短後能夠更流暢地讓我彈奏出這首人生中第一次學會的古琴曲子。

接下來第二節的哲學討論課，繼續進行上週探討到一半的「鬼神」話題。上一堂課後練習自己所推敲出的孔子對於鬼神的三種意義，經由老師更加完整的說明後，我又有了更深刻且清楚的一番理解。從自然、天地萬物中，以無形的「氣」呈現的鬼神，到人們憑空想像出來具有賞善罰惡作用的鬼神，再到將人們對於鬼神的敬畏崇拜心理昇華為例行的祭祀活動，進而成為一種儒家教育的手段，通過祭祀達到治「禮」的目的。

老師以冬至作為例子，冬至是一年之中白晝最短，而黑夜最長的一天。除了會吃湯圓，傳統上還會將湯圓作為供品，祭拜太陽以迎接長日的開始，這便是第三種鬼神意義中的「反古復始」，一種感恩的表現；而祭祖的教育意義在於對祖先的典範學習，有前人的蕁路藍縷、開闢山河，才有現在的我們。如同曾子所說：「慎終追遠，民德歸厚矣。」就是為了要學習感恩、飲水思源的道理，了解先人的事業功勳，並對其高風亮節、嘉言懿行的一種誠摯的緬懷。

接著提到校門口的沉思者雕像，從它不自然扭曲的肢體動作表現可以感受到它內心思考時的糾結，岩石般的身軀與其內在糾結翻騰的靈魂，彷彿在用整個身體思考著一般。另外還提到古琴可以作為一種藝術治療，古琴自古以來便作為文人強調修身養性的一種重要工具，其原因在於彈奏古琴時需要平心靜氣、調息淨慮、放鬆肢體，這些都對健康有正面的影響。而以物理學的角度來看也真有這麼一回事！像是讓植物聽音樂、對著植物彈琴，琴音聲波的振動能夠促使其生長；科學上也證實古琴音樂的聲波波段能使人平靜且靈感充沛，可以引起腦波的共鳴，進而激發有機體的潛能，以發揮一種物理性的治療作用。

接下來討論到蔡邕《琴操》的這段文字，自古以來我們就把古琴視為表徵道德的樂器，用以陶冶性情，移風易俗，進而能夠「通神明之得，合天地之和」。其中「御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真也」的「御」有調整、歸正的意思；而「淫」也與我們近代所理解的性愛方面的意思完全無關。在古文中「淫」有著過度、無節制之義，如同儒家理想人格中的「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」中的淫也是如此，不單指性愛方面，而是泛指一切享樂之過度無節制。「反其天真也」中的天真意思是指心地單純，性情直率，不做作、不虛偽，也指頭腦簡單。

人為了利益等考量而發揮的注意力來觀看世界、進行這趟旅程無異了。如果是為了旅行而旅行，當人們初踏上異鄉的土地，便彷彿初來到世上的嬰孩那般，在必須接收大量新奇事物的同時，已無暇考慮哪些資訊較具有價值，而是能夠像個懵懂無知的嬰兒那般，全盤地覺察身邊周遭的新事物。即便只是走馬看花，也能夠本能地清楚意識到身旁的每一件事，甚至是平時視為敝屣、微不足道的瑣事。

然而關於禪宗所謂的 beginner's mind，這讓我想起從前曾聽過的一個概念，「在懷有初心者的眼中，一切都有可能；而在專家眼中，一切盡皆不能。」原來這便是初心。初心的意涵很深厚卻也很直覺，它是一種不先入為主的想法、一種赤子之心，或是一種純真的眼睛。它並不是無知，而是一種人們可能熄滅已久的對於探索的熱情與渴望，讓我們在學習的過程中不斷內化和啟發的同時，又能敞開心胸接受新的無限可能。人若能常保初心，即便已無法再由身為嬰兒的身體來感知世界，卻也能稍微回歸對於所有事物有著濃烈好奇心的覺察能力。初心是創意與啟發的根源，它意味著接受所有事情的可能，它使我們在探索新事物的過程中，可以清除先入為主的觀念、期望、判斷和偏見，如此一來我們就能像小孩子那樣對生活充滿好奇、疑問和驚異。

【9】 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？

上文所敘述的三種不同認識世界的方式，就本質來說都是相同的：嬰兒的本能覺察能力，旅行者的外在環境影響以及人們藉由禪修來重新體認生活。靜下心來思考，嬰兒的

我想這大概是希望人們能夠返璞歸真，回歸有如嬰孩般的良善無知吧！這部分我將在右側欄位結合老師提供的課外閱讀文章進行更深一層次的探討。

這種認識方式，不正是一開始在雅樂舞中所學到的「內觀」嗎？不藉由自己的雙眼來觀看覺察這個世界，而是將外在事物的一切盡收眼底，進入到腦袋、身體來，彷彿拋棄視覺的感官一般，身體的其他知覺因此變得靈敏活躍，進而重新體會感受世界的真實面貌。猶如「一沙一世界，一花一天堂，雙手握無限，剎那即永恆。」這樣一個由小看大的意境，若能更加留心生活中的微小事物，相信我們的生命將不再那麼了無新意，而是時時刻刻都能產生不一樣的驚奇和新樣貌。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年11月12日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
泛音與湘江怨 今天上課一坐在位置上正打算著手開始練琴時，就發現古琴的音調非常不準，我想可能是之前上課用這張琴來練習調音的同學還來不及把音全部調好就下課的關係，於是便開始邊回想上週所學的調音方法，邊當作複習來進行古琴的調音。 試著自己動手調了音後才發現……調音還真不是那麼容易的一件事啊！或許是自己初次接觸學習絃樂器，對於這類樂器的調音方法還不是那麼上手，才知曉原來絃樂器的調音必須用其獨有的泛音來定弦，採取兩弦相互對應的方式，來調整出相對的音高。在我忙著調音的同時，老師也開始了本週新的曲譜教學課程——湘江怨。 湘江怨又名〈湘妃怨〉，這首曲子描寫了這樣一個傳說：舜崩於野，他的兩個妃子娥皇、女英非常悲痛，哭落的淚水滴在竹子上，在竹子上留下了一塊塊的淚斑，後人就稱這種竹子為「湘妃竹」。彈這首曲子時必須將正調側弄，借正調彈不慢三弦，但老師說我們可以先以正調來練習就好。恰好老師今天選擇了我座位上的古琴作為示範，正要開始示範彈奏時也發現了我那方才調音到一半的古琴音調確實很怪，也讓我因此有機會可以再多觀察、學習一次老師的調音方式。 只能說老師真不愧是老師，沒三兩下功夫就把七條弦的正確音準都定出來了，而且用泛音定弦時的手勢熟練而靈活流暢，不曉得自己何時才能夠擁有如此的調音熟練度。曾聽說有聽障朋友學習古琴，調音時為了能聽見那本來就不大聲的泛音，幾乎是將整張臉貼在琴面上才能聽得清楚，想到這裡就覺得自己要再更加把勁點才行呀！ 這首曲子的一開頭全是要用泛音來彈奏，而且還必須反覆從頭再彈一次……當下覺得有點頭昏，因為我的泛音感覺還掌握得不是那麼到位，時有時無、飄渺不定，雖然不像按音會壓絃壓到讓人左手拇指發疼，但至少每個音只要絃壓得夠緊就都能確實發出聲來；然而泛音卻不盡然，儘管手勢和徽位都做正確了，還不一定每次都能發出該有的聲音來。			● 本週提問練習的目的： 對於「泛音」此種特殊音色的延伸思考。 ● 提問練習 因為泛音所演奏出的樂曲音量實在不大，這樣古琴還能夠用來作為適合公開演奏的樂器嗎？ 古琴是一種古人類似於「自我修行、自娛娛樂」或與三五好友吟唱的低音量樂器，本來就不適合公開演奏。我覺得這樣的觀念就像雅樂舞一般，本來就不是作為欣賞、取悅人的一種舞蹈表演，而是用來教育、或是內省自己，修身養性、學習儀節的一種方式。而古琴音量之小且不曾於國樂團中見到它，我想是否就是這樣的道理了。		

回想老師坐在我座位上時的示範演奏，左手無名指和拇指的指側都好似幾乎沒觸碰到絃般地蜻蜓點水，我一直感覺這時候的左手動作真的和彈鋼琴時十分相像。向老師求助詢問時，先是被糾正了坐姿，我完全沒注意到自己的雙腳並沒有都確實地踏在地上，不自覺地就抬起了一隻腳；接著，老師抓著我的左手手指讓我感受那樣輕微觸碰離絃的感覺，不能有任何將絃下按的力道，在右手撥絃發出聲音的同時將原本放在絃上的手指即時抬起。後來自己依著這幾個原則，漸漸地終於能確實彈出泛音了，而不是抓不定、好像每次都要碰運氣那般的感覺；想當然，距離彈完練熟整曲的〈湘江怨〉似乎又有好長的一段路要走了。

第二節的討論課，一開始上課時老師先播了兩段影片來告訴我們什麼是「樂」，分別是日本和韓國的雅樂舞。伴隨著有些刺耳的音樂的是十分緩慢平靜的舞蹈，看著有點像是每天一早經過楓林大道時老人家們移動著緩慢的步伐和手勢所進行的太極舞一般，在期待著會有什麼新奇的動作變化時卻又是至始至終的平淡無奇。

老師接著說明，雅樂舞本就不是拿來欣賞、取悅人的舞蹈藝術，它是一種自我滿足，對內檢視成就、內省的一種方式，藉由調節動作、情感、身體來修養自己的心性，達到教育的目的與儀節的實踐。而其中雅樂舞動作的進和退，便是恭敬和謙讓的表現，用舞蹈來達到教育的功效，從中傳達待人處事的道理，使人能夠習慣並內化。

就如同「樂者，樂也。君子樂得其道，小人樂得其欲。以道制欲，則樂而不亂；以欲忘道，則惑而不樂。是故君子反情以和其志，廣樂以成其教。」君子以通過音樂提高道德修養為樂，小人以通過音樂滿足聲色慾望為樂。以道德理性克服本能慾望，就能夠樂而不紊亂；但若本能慾望強烈而無法遵從道德理性，則會陷入迷亂而不能有真正的快樂。所以君子的情感不受外在各種邪惡事物的引誘，而能反守正道，與個人的志氣結合，如此表現於外則是廣泛地通過音樂的義理，成就其教化的功能。

而關於聲、音、樂的比較，孔子知樂所以為聖人，可想而知「樂」即是其中整合聲與音最高層次的境界；知音、知樂與知政則是一種儒家音樂美學中的「體知」概念，體知就是用身體來感知，是一種將外在世界內化的功夫，而這也符合了最初我們學古琴以及雅樂舞反思內化的觀念。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年11月19日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
泛音與古琴手勢 今天的古琴課繼續進行〈湘江怨〉第一段後半的曲譜教學及練習。一開始的時間老師先讓我們各自回憶複習上週所學的前幾行泛音，大概是因為回家有上網搜尋過相關影片並聽了好幾遍〈湘江怨〉的關係，對於整首曲子的旋律以及演奏時身體的姿態彷彿在自己練習時都能自然地浮現於腦海中，即便老師只教了頭幾行我也好似能夠聽見接下來的曲譜不間斷地在腦中迴盪，而且在彈奏那令我苦惱不已的泛音時也會自然而然地學起影片中演奏古琴的老師示範時那輕盈躍動的指法，這也讓上一堂課不停打擊挫敗我信心的泛音終於有了顯著的進步。原來，泛音真的沒想像中那麼難呀！ 另外〈湘江怨〉和之前所學的〈仙翁操〉很不同的一點是，我所搜尋到的湘江怨示範影片大多會是有搭配歌詞邊彈琴邊吟唱的，就連李老師示範時也都會邊彈邊吟唱個幾句。看湘江怨的歌詞就曉得，它的歌詞道盡了一個淒美的悲傷思念故事，不同於仙翁操的歌詞單調乏味而無深刻意涵，怪不得之前所找到的仙翁操影片總是只有古琴彈奏而無搭配吟唱，不過這也讓我搜尋個湘江怨無吟唱版本的純樂曲彈奏教學影片都變得不那麼好找就是。 查閱網路資料看影片時，在一開始上週已學過的泛音段落結束後接著會有一聲讓我感到頗微妙哀戚的音色，原來這奇妙的音色就是這週所要教的新指法「注」，也就是下滑音。「注」的下滑音和之前所學「綽」的上滑音其實就是兩個方向相反的指法，在一些文字譜的右下角會有標示如「上七九、下九」等左手動作的標記，表示須以上滑音或下滑音滑至該徽位。其中不僅有上滑音和下滑音的交錯變換，另外還時不時加入了先前所學過的「剔、掐起、吟」等指法，還有本週所學的另一個新指法「抹」，抹即是以食指向內入絃，並不是一個太困難的新指法。 學到這裡，已經把整首最困難的部分給學完了，後面的曲譜已無增添太多新的變化，甚至還可以開始先自己著手進行練習。〈湘江怨〉讓我感覺是一首不僅能夠讓人練習運用各種指法活用變換，還能同時複習所有先前所學過			● 本週提問練習的目的： 「泛音」在古琴手勢中細節的動作比較討論。 ● 提問練習 對於泛音中的「蜻蜓點水、粉蝶浮花」兩種手勢究竟有何區別？ 已在左側欄位中進行了相關解釋。		

指法的曲譜，就像是通過了一道又一道的關卡，每學完一首曲子都是為下一首的新曲譜儲備自己的戰力和經驗值。

第二節的討論課，一開始老師先問了我們關於泛音的「蜻蜓點水、粉蝶浮花」兩種古琴手勢有何差別？查了下網路資料，蜻蜓點水式為在右手撥絃的一瞬間，左手輕點絃之當徽處後迅速抬起，一觸即離，此法較為常用；粉蝶浮花式則是左手指對準徽位，距離絃極近（約一粒米）的位置，右手彈絃，使絃振動時觸及左手指而得泛音，此法一般用在不同絃同徽位連續彈泛音時。

而課堂中討論出的兩者差異是：如同手勢字面上所呈現的情景一般，蜻蜓點水即是蜻蜓低空飛過池上，以尾端點擊水面產卵，這樣的動作會是慢且重的；然而粉蝶浮花則會是相對地較快且輕。這樣理解起來其實挺有畫面感的，若能將這兩種泛音手勢運用得體，也許就能呈現出有如白居易〈琵琶行〉中形象化地描寫琵琶女所彈奏出的「大珠小珠落玉盤」似的動人琴聲。因為以物理學角度上來看聲音的本質即是波動，動作手勢中的輕重緩急深深影響著琴聲細微的變化。

接著老師提到以課程的反思提問內容來延伸出一至多篇論文，同時能夠藉此多獲取社會人文領域一學分的辦法。其實在高中因為念特殊班級的緣故，已被訓練過不少次的小論文寫作經驗，但一直以來接觸的都是數理科學主題的小論文撰寫，確實至今還未嘗試寫過以社會人文為主的議題。科學相關議題的小論文寫作不外乎是藉由動手設計實驗，獲得數據與實驗結果，來驗證所要討論的問題；然而曾看過周遭同學朋友寫作社會人文相關議題的小論文時，則是提出與自身經驗，或是和社會問題相作結合的主題，甚至設計問卷到街上供人填寫以獲取實質的統計數據……這方面還真的是我比較不熟悉也未曾接觸過的。如果課業上應付得來、尚有餘裕的話，或許真的會想試著寫作這方面的論文也說不定呢！

最後是關於〈樂記〉指定閱讀的探討部分，「人生而靜，天之性也。感於物而動，性之欲也。……」這段解釋了人的情緒與情感的來源，不受外物干擾的人心如同水面一般的平靜，然而一經外在環境擾動，輕則盪漾波波漣漪，重則激起水花或是滔天滾滾巨浪。身為人能夠反躬自省，這是與禽畜鳥獸最大的差別所在；然而一個人若是只會抱怨，不懂得反省、克制慾望，無法對自我有所要求，調節、平衡自己，那與禽獸又有什麼不同呢？動物無法犧牲、節制自己的欲求，只能順從本性和野性，任其恣意作亂。雖說作為一個人也應擁有能夠抒發情緒與情感的管道，但就是因為身為人，我們才能夠以追求道德理想品德的最高目標來適度合宜地宣洩情緒，進而成為理性而有尊嚴的人。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年11月26日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
古琴學習與鏡像神經元 這週的古琴課老師並無再教導新的指法或是後續的新曲譜，而是希望我們能夠善用這一整堂課的時間，找出自己仍有疑惑或不懂的地方並立即向老師請教。老師說有些同學似乎還一直徘徊在前幾句的琴譜和泛音纏鬥著，可以的話希望大家都能試著繼續往後面的曲譜彈下去，這樣才會有推進自己向前的動力，而不是一直在原地停滯不進。 我的學習習慣是有問題的部分在當次上課時盡快向老師詢問解決，盡可能不耽誤到下一堂課的學習新進度；因此，我有了整整一堂課的時間可以好好地來把〈湘江怨〉的第一段曲譜完整彈完一遍。雖然在不同指法和徽位的轉移變換上還不是非常熟練，尚還需要一個音一個音慢慢地看著琴譜彈奏，但能夠確實而有自信不畏懼地彈出每個音色還是讓我感到相當開心。 在泛音部分的進步尤其令我感動。不知不覺間我已漸漸掌握到正確彈出泛音的要領了，從一開始學習時需要刻意地在腦海中不斷模擬泛音的彈奏步驟和方法，到現在能夠反射性、直覺地憑藉指尖的感覺彈出泛音；而老師經過我身旁指導時也說，我左手的手心若能再多放鬆一點，這樣的手勢和音色就會相當漂亮了。——這樣的一番話簡直是讓人初嘗進步的喜悅。但翻了翻琴譜，〈湘江怨〉後頭還有第二和第三段呢！光第一段的曲譜就夠讓我們煞費心神了，儘管最近系上為了籌備學校的活動已經夠繁忙了，我還是希望能抽出一點時間來多多練習古琴，得努力學著妥善的時間規劃及安排。 第二節的討論課，老師先解釋了樂記「樂者，音之所由生也……」這段中六種不同的情感與其聲音表達，接著提到藝術活動能提供專業領域的經驗，這是一種模仿學習的能力。藝術的欣賞經常牽涉到「感同身受」，這是一種對於他人動作的內在模仿，好比當我看著一位音樂演奏家在演奏樂器時，覺得自己就在他體內一般演奏著樂器。 老師提到在人腦中，有一群可以反映外在世界的特別細胞，讓人能夠由動作體會作者之感，稱為「鏡像神經元」。而表演藝術的欣賞，則常常需要鏡像神經元系統的參與。			● 本週提問練習的目的： 對課堂中提出的新知識進行資料的查詢及整理探討。 ● 提問練習 「用身體聽」與「鏡像神經元」之間有什麼樣的作用關聯？ 已在左側欄位中進行了相關討論。		

在生活中，看到別人在做什麼，就好像自己也在做同樣的事情一樣……為何會有如此潛移默化的作用？人類有著一群被稱為「鏡像神經元」的神經細胞，它的功能正是反映他人的行為，使人們學會從簡單模仿到更複雜的模仿，由此發展了語言、音樂、藝術、工具等等，這是人類進步的最偉大之處之一。

關於鏡像神經元的研究中指出，觀眾在欣賞舞蹈之際，大腦兩側的視覺區與右側的前運動區之活化程度，與美感經驗的強度呈正相關。音樂的認知經常跟運動息息相關，聆聽他人演唱或演奏時，鏡像神經元系統讓我們自然而然產生內在哼唱與動作想像，甚至真的隨著音樂節拍而點頭或踏腳；戲劇的欣賞也同樣牽涉到動作模擬與情緒感染，觀眾有時會隨著劇中人物的喜怒哀樂而不自覺地產生類似的臉部表情；而非關藝術的身體姿態以及手寫筆跡也會活化鏡像神經元系統，許多書畫、造型藝術或文學作品，它們都有著類似的靜態本質，明明本身與動作毫無關聯，卻能使得欣賞或閱讀的人內心亦受到感染。

像是有些音樂只有學過該音樂的人才能夠欣賞，也就是對這類的音樂而言，聆聽之際必然有鏡像神經元內模仿，若聽者缺乏此一內在演練的能力，則不容易對這類音樂有興趣。以戲曲跟歌劇來比較，喜愛戲曲的觀眾通常都會唱戲，歌劇則不然；喜歡聽交響樂的人，通常並不會演奏或指揮交響樂團。所以，近代西方音樂藝術似乎比較不需要聽者具備演奏能力，其強大的感動力具有容易普及的特點，讓一般大眾都能夠欣賞；反之，許多非西方的傳統音樂以及歐洲巴洛克時期的音樂，聽者則需要具備一些演奏能力才能夠體會欣賞。

鏡像神經元與模仿、學習有很大的關聯，這讓我重新思考了學習的意義。另外，感同身受、同理心的形成與鏡像神經元有關，而自閉症的成因很可能就是鏡像神經元功能不全所致；而關於人的自由意志，也透過鏡像神經元讓我有了新的思考方向。

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年12月03日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
古琴之「道」 今天的古琴課和以往一樣，一開始是各自的自我練習時間，接著老師示範彈奏湘江怨第二段並進行第三段的新指法教學。兩個新的指法分別是「擘」和「撮」，「擘」是右手拇指向內撥絃，不過要注意施力的角度；「撮」則是兩隻手指同時向手心撥絃，有點像是抓起兩條琴絃一起彈出和絃的感覺，分為大撮和小撮。在教導完兩個新的指法後，湘江怨的曲譜教學也就到這邊為止，整首曲子在柔和唯美的最後幾聲音色中終了並劃下休止符。 其實我曾上網看過不少關於〈湘江怨〉的演奏影片，當然連李楓老師的示範版本也都看過了。說真的實在無法從中評斷哪個演奏者彈得最好，畢竟古琴譜不像西洋五線樂譜，有著人們所公認、制式化的節拍與演奏速度，在我看過的湘江怨演奏中，有的人彈的速度與節奏十分輕快，雀躍的感覺甚至讓人覺得這彷彿不是一首哀怨的樂曲；有的人一個音一個音地緩慢演奏，時而漸強時而漸弱，好似一個人哭泣時的感覺，有時嗚咽聲大，有時則是斷斷續續的啜泣聲。 甚至還看過一則影片是歐美人士剛接觸學習古琴幾個月後所彈奏出的湘江怨，裡面既有原本的中國古味卻又混入了幾分的西洋味兒。只能說古琴真的是一種相當不可思議的古樂器，同樣的曲子經由不同背景、經驗的人指下彈奏所流瀉出的曲音，都是那麼地不相同而富有個人魅力。 接下來第二堂的哲學探討，提到古人不以明哲保身為志，而以天下為己任，若無法伸展理想抱負，則鬱悶不樂，而有《文王操》，其中的「操」指的便是操守的意思。接著講到《韓詩外傳》中「孔子學鼓琴於師襄子而不進」的故事內容：孔子曾隨師襄子學鼓琴，曲名是《文王操》。孔子苦練多日，得到了師襄子的肯定，師襄子說可以了。可是孔子並不滿足，認為自己「未得其數」。又練了許多日子，師襄子認為孔子已「得其數」了，可是孔子認為自己「未得其志」。又過了很久，師襄子認為這回真的可以了，可是孔子仍然認為自己彈得不夠好。他反覆鑽研，終於體會到了琴曲的真正內涵，直到能看到文王的形象在樂			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習		

曲中表現出來才肯罷休。他的這種「人一能之，己百之；人十能之，己千之」的刻苦精神，深深地感動了師襄子，直到現在，孔子的這種「學而不厭，誨人不倦」的人生態度仍然蘊涵著巨大的精神力量。

孔子從彈琴中得其曲、得其數、得其意、得其人、得其類的過程，領略琴與人相通的感應訊息。其中「得其曲」是指可以掌握曲子旋律，能夠彈完一首曲子；「得其數」是得到演奏的技術（節、數、節奏）；「得其意」是掌握曲子的意境和情感；「得其人」是知道作曲者的為人，進而欣賞、仰慕、尊敬他；最後的「得其類」則是將之作為典範學習，想要達到和他一樣好的境界。當琴曲不斷地溫習彈奏，可以體會琴中無限的想像空間，心琴合一，得心應手。

就現在當下學習古琴的我們，大約只能停留在「得其數」的階段，或者說只要能夠達到「得其數」，完成動作要求就已感到相當滿足，後面的得其意、人、類仿若是更加遙不可及的崇高理想目標。

「由技入道」其中所謂的道便是指達到某種理想的狀態，「道」有著道路、路徑、規則，或是英文的「The Way」、自然運作的規律等涵義。透過自我覺察反躬自省，察身以知天，人們應體察自身的性情以推知天意，按天意行事。最後老師則提到下週要由「庖丁解牛」的故事來探討由技入道，想必又會是一堂令我們陷入深深沉思的哲學知性之旅吧！

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年12月10日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
酒狂與由技入道 古琴課的前一晚因為趕工製作啦啦美宣道具的關係，一直待在口腔醫學大樓忙到清晨五點才回到宿舍就寢，隨意睡了幾個小時後就起床前往美學教室上古琴課，精神不濟的緣故這堂課的我一直是一副意識朦朧、恍恍惚惚彈著古琴的狀態。隨著這週末學校運動會的落幕，啦啦的工作也終於有了一個完滿的結束，希望這幾天能盡快來開始著手進行每週至少半天時間的古琴練習計畫！ 一開始依然先複習〈湘江怨〉，大概是天冷上課的人也特別少的關係，總感覺老師走到身邊巡視的次數及停留的時間也特別多和長，雖然被人注視著彈琴時不免讓人有些緊張到一度想要停手，但我還是希望能讓老師即時指正自己的錯誤；這次被老師提醒了一個基本卻又常犯的地方，撥完絃的右手不能像彈鋼琴時一樣地抬起，而是要輕搭在下一根絃上。 其實一直有感覺今天勢必會再教一首新曲子，畢竟一學期的課程也逐漸接近了尾聲，且每週都在和〈湘江怨〉和泛音打交道也著實有些膩了……沒想到練到一半時老師真的要同學們先暫停手上的練習，開始進行〈酒狂〉這首曲譜的教學。〈酒狂〉的「狂」，非發狂的意思，而是一種豪性的表現，曲風輕快開朗，既沒有〈仙翁操〉的緩慢深沉感，也沒有〈湘江怨〉的聲聲哀悽感，在陰鬱寒冷的冬日不免讓人有種小酌一番讓身體暖和精神明朗的心情轉換感。 這首曲譜和先前學過的兩曲很不一樣，除了有古琴的文字指法譜外，居然還附有五線譜！但在看習慣指法譜後，對於以往我所熟悉的五線譜在彈奏古琴時反而覺得不是那麼好用。其中有幾個新指法：「打」和「摘」，分別為名指的入絃和出絃；「歷」是用食指連挑兩絃，亦將中指浮按前絃上；「抓起」則是大指按彈後，將絃抓起一散聲。 總結下來這學期的古琴課學了三種不同的曲風，從一開始基本入門的〈仙翁操〉到泛音及各式指法多變的〈湘江怨〉和節奏旋律富有律動感的〈酒狂〉。每一首曲子都			● 本週提問練習的目的： 對於課堂中的提問進行更深入的探討和回答。 ● 提問練習 【1】 記錄市井小民神乎其技的生活技術一則。 曾經在電視節目中看到一位在南部以「折氣球」這項一技之長賴以為生的視障人士，視力已逐漸模糊不清的她，以多年來豐富的手感經驗，一雙巧手流暢地一彎、一折、一捏，不一會兒功夫就變出了各式各樣我們難以想像居然能夠用小小氣球做出的各種食物、動物或是卡通人物，甚而是一些器械、交通工具或是日常生活用品，就連一個氣球的氣該充得多飽、長度該要多長、顏色該如何搭配運用（儘管視力衰退但仍能辨識色彩）也都活用得恰到好處！因此還有鄉里中的居民請她來替他們布置結婚典禮會場並獲得一致好評，這讓我了解到專注於一項獨特技藝上並將之精益求精的重要性。 另一個例子則是我的親身經驗，在明星麵包店的騎樓前有著一個一直埋首專注於修理並販售各類鐘錶的老奶奶，我曾經拿過我已用了將近十年的老舊手錶請她修理並更換錶帶，只見她熟練地打開手錶背蓋檢查零件，並拿出所有適合我錶型大小的各式錶帶供我選擇，一邊敲敲打打之下就幫我修理好了手		

能作為期末的表演曲目，接著就看這幾週練習古琴的狀況而定來決定要以哪首作為我的考試曲目了。〈酒狂〉輕快明朗的旋律其實是三曲中我最喜愛的，但就不曉得最後所剩不多的時間裡是否能好好練熟它了。

接下來的哲學課，一開始老師先複習上週所討論《韓詩外傳》中的孔子學鼓琴於師襄，以及說明〈湘江怨〉的特色「哀而不怨」，顯現了中國人不讓自己情感氾濫的特質，我覺得這是很好的想法，因為情緒的大起大落對自己的身心都是有害的，所以掌控自己的情緒，不讓它成為脫韁野馬對我們而言是重要的。

另外講到孔子「子與人歌而善，必使反之，而後和之。」意思是孔子看到他人的歌唱，詞、曲都讓人心生向善的心，孔子必定要對方再次分享其優美的詞、曲，最後也會跟著唱頌，這表現了孔子雖已是萬人師表，仍然顯露謙恭的心去學習他人的歌曲。其中的「反」有反躬自省，應和他、希望能和他一樣好的意思；「善」則有與環境互動調節的節奏感。

最後老師以「庖丁解牛」的故事來舉例提問，讓我們思考日常生活中的職業與技術是否有著關聯性，以及是否能夠拿來修身養性？這些我將在右側欄位舉例進行討論。

錶並更換了新錶帶，整隻錶煥然一新，並讓我安心地一直用到現在。來來往往於街上的路人不論是熟客或是新客人，看到老奶奶經驗十足的修錶架式也紛紛帶來了想要請她修理的鐘錶，雖然她也因此變得忙碌但還是細心地拿出各種我不曾見過的細小工具來進行修錶工作，甚至是湊耳一聽手錶齒輪的聲音就曉得問題所在，只能說是神乎其技。

【2】 技與道有何關係？

對我來說，道是一崇高的理想境界，而技是普通的一般技藝，此二者何以能夠互通？從古琴演奏中的「技」與「道」的體現也可看出一些端倪和關鍵。

在古琴演奏當中，有著兩個很重要的傳統，一個是文人琴，一個是藝人琴。兩大傳統分分合合，雖有著很密切的聯繫，卻又有著不同的精神特徵。文人琴的基本特點是它的非職業性，他們彈琴主要用於自娛和修身養性，所以比較注重個人彈琴時的感受，是為自己，而不是為別人。在琴的活動中，他們也常常把哲學、文化、社會、文學等各種各樣的意涵轉移進去，構成琴深厚豐富的文化內涵。

由於藝人琴是職業性的，所以它和文人琴的基本理念和價值觀等都有差別。藝人琴家彈琴首先不是為自己，而是為別人；不是自娛，而是娛人的。這種職業性的特點和娛人性的動機使藝人琴更注重技術的琢磨和推敲。因此，藝人琴家技藝大都非常高超，使他們得以名垂青史的正是他們高超的技藝。

在琴學中，「技」和「藝」往往聯繫在一起，琴作為藝實際上就是把琴主要作為一種技術來看待。但在文人琴當中，文人更注重在琴中的「意」，而不是把琴看成一種

	藝術或技術。在他們看來，琴中的技並不是一個十分重要的問題。文人琴中指的「道」，就是指我們的精神修養，指琴的聲音之外的社會文化現象，以及我們的精神感悟；他們所講的「道」是技外之道，而不是技中之道。在他們看來，「技」只是彈琴的技巧，是琴當中形而下的東西。形而下的東西只是感性的一種手段、一種物質載體，但琴真正要表現的是更高境界的事物，而且每個人對它的理解也不一樣。對古代文人來說，琴是修身養性的，尤其對人的品格和道德有養成和提升作用。
--	--

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、李楓	記錄者	楊喬雅
上課日期	2014年12月17日	上課地點	美學教室、杏春樓三樓會議室		
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
古琴的初遇與別離 不知不覺間古琴課已到了這學期的尾聲，突如其來地被老師告知說原來今天是最後一堂的古琴課了，心中不免有些感傷與不捨……從一個完全陌生不熟悉的樂器到能夠看懂琴譜、學習指法、奏出樂曲並掌握彈琴時身心靈該有的原則且運用到生活之中，這大概是一開始選修古琴這門課前都不曾想到居然能從中獲得那麼多以往從未認真探討或注意的事情，著實獲益匪淺。 今天也是最後一次能夠當面向老師請教關於古琴學習上各種疑難雜症的機會，而〈酒狂〉這首曲譜的學習也進展到了第二、三段。一般古琴曲不太符合現代的樂理邏輯觀念，節奏感不是很好，然而〈酒狂〉這首曲子的節奏感輕快明朗，旋律性較接近現代人們熟悉的音樂，在課堂上似乎也較獲得大多數同學的喜愛。只可惜時間不夠，這學期所剩的古琴課時間已不足以能把這首曲子全部學完；儘管如此，我還是善用了最後所剩不多的課堂時間盡可能多彈幾次的〈酒狂〉，並向老師詢問了所有曲譜中感到疑惑的地方，雖然無法在古琴期末考中以此曲作為考試曲目，但能夠多學到這麼一首曲子真心感到喜悅。希望未來若還有機會接觸古琴這項樂器，能夠把〈酒狂〉完整學完並學習彈奏更多不一樣的曲子。 古琴難學易忘，是眾所皆知的事情。一首新學的曲子要能記住，重點當然是勤練與熟彈，舊已學會的，自然更加要經常複習。曾經，我想學習古琴的契機在於以為它和古箏是兩種相似的樂器，在經過了整學期的學習體會，我體認到了古琴和古箏兩兩不同的意境。古箏聲音大、動聽，任誰聽了都會感到陶醉；古琴聲音小，相形之下較於內向，只有在某些特殊的情況下才會特別感動人，也可能往往感動的只是彈琴人本身。 從第一次接觸古琴開始，老師就希望我們能由心與古琴相契合；學琴的目的不在實用，也不純粹作為美學的享受，而是藉以練心、修養心性。學琴是一個逐步與自我以及和琴對話交流的過程，在整個過程中我們必須時時捫心自問是否真的反璞歸真、回歸於本心，是否能夠在心性上			● 本週提問練習的目的： 對於課堂中的提問進行更深入的探討和回答。 ● 提問練習 古琴教育之於藝術、倫理、歷史方面，可以是？ 藝術： 古琴是一種樂器，但在古代，傳統的琴不僅是樂器，其作用也不只是為了娛樂，而是為了修身養性，提高自己的精神境界和個人品格，因此對琴曲道德的視野要求非常高。古琴具有很強的表演性，演奏動作不大，要求「彈欲斷弦、按欲入木」，但「用力不覺」。與打太極拳、書法、作畫等具有相似之處，左右手的動作儒雅、嫺靜，形式上極為緩和，卻內含著剎那之間的爆發力。 倫理： 真正愛好古琴的人，不願意把古琴視為僅僅是一種樂器，而是一種可以心靈交流談話的「對象」。他們認為古琴是道，是一種有著深刻內涵、哲理而必須加以崇拜有靈性的樂器。古琴是良師益友，是自己終生的親人和朋友；古人在彈琴之前，要沐浴更衣，焚香盥手，這並非是一種迷信，而是表示對古琴的景仰和恭敬。面對古琴就像面對我們的先人，用自己的心靈與前人對話，感受古代先人的心靈和丰采，從中受到影響和倫理教育。		

做工夫？

對於這幾個月以來的古琴學習，我有了以下結論：必須在學習上摒除對錯好壞的分別與執著，不須硬性地模仿某種外在動作，仰賴於一個外在的價值標準，進而在無形中不斷給自己增加心理負擔及壓力，使得彈琴狀態緊繃，而是以一種輕鬆自適的心態來享受內在與古琴的交流過程，這才是一種自足的感受體驗。

從「琴人相對」達到「琴人合一」的境界，不把琴作為樂器而是作為人一般地對待。古琴作為一位陌生的對象，我們需要逐步地與它交流來瞭解它的特性，真誠地彈奏、聆聽每一個音，古琴自然也回給予自己同等的音色回應。

我們時常會有自己一人彈琴時更輕鬆自在但有人在旁聆聽卻緊張的不同狀態，因為我們給自己設限在一個外在條件——為了表演或為了練習這樣的目的。在我們嘗試將這些心念屏除，不是為別人也不是為自己而彈琴，只是剛好、恰巧在彈而已。學古琴是一個漫長的心性歷練之旅，藉彈琴以練心，並與古琴從亦師亦友的關係做起，我們將會有不一樣的體悟。古琴，是否沒想像中那麼高深莫測？

第二節的哲學討論課，我們為整學期的學習做了一個統整。從上週的「技與道」繼續切入探討，老師以醫療行為中的抽血及插管為例，課堂講解和教科書中的人體圖解再怎麼詳盡也比不上自己親手操作來得感受深刻，況且世界上的個體各有差異，舉凡眾多的特殊例子也絕不是課本中能夠詳細記載的。因此「做中學」以及感覺、身體經驗的累積就是一種重要的由技入道觀念，必須由知識理論事實(know-that)的學習，推展至身體感官的覺察技能(know-how)進而成為個人化經驗知識(self-knowledge)。

討論到知識與技術的關聯性，以及要如何才能夠更快地掌握到一項技能的「道」？有同學提到能夠運用影像和文字形象輔助，我想這在古琴的學習中更能說明這一點。像在「古琴手勢圖說」的講義中，不僅有他人學琴動作經驗的詳細描述，還有手勢圖以及運用各種動物姿態來譬喻的形象化解說，這在指法感覺的傳達與學習上確實起了不小的功效。

面對操作經驗的知識學習，可藉由表面的觀察功夫，推演至內觀以及事後的反思，用身體、心神來感知學習，與器物化為一體，就像曾經聽過的一句話「最遠的距離是——從知道到做到」。然而從技術到藝術的呈現，以「庖丁解牛」的故事來看，其操作過程都讓人感覺彷彿欣賞一曲動人的樂章，讓人領受到藝術作品的美感；想必庖丁拿著利刀在支解牛時，已融入牛中，所以能讓利刀避開骨頭關節，優遊於肌理之間。從「知之」開始，認真記憶每項步驟和其運用原理，繼而「好之」地不斷練習，最後達成

歷史：

古琴是中華民族最早的撥絃樂器之一，有著三千多年悠久的歷史，是中華傳統文化的重要象徵。它以其歷史悠遠，相關文獻眾多、內涵豐富，從《禮記》、《樂記》、《詩經》、《尚書》等中都可見到其歷史的蹤跡，影響深遠並為世人所重視。古時候，琴、棋、書、畫並稱，用以概括中華民族的傳統文化。歷代湧現出許多著名琴家，他們是歷史文化名人，代代傳頌至今；近代又伴隨著華人的足跡遍佈世界各地，成為西方人心目中東方文化的表徵。

「樂之」的境界，即將技術內化成為自己的一部分，讓技術的運作能夠恰似本能地流暢，而達到所謂的藝術化境，造就生命的理想狀態。	
---	--

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、李楓	記錄者	楊喬雅
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：教室中老師和同學們在做什麼、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。）		
曲終・由古琴串起的一段故事 今天是古琴的期末反思分享會，老師在上週即有預告這次上課每個人都要準備約兩分鐘與古琴有關的口頭心得報告。以往分成兩班上課的同學忽然一起集中出現在美學教室，感覺有些熱鬧；霎時間回想起剛開學也是大家一起聚在美學教室的木板地上，圍坐成一圈，開始向老師學習雅樂舞觀念的這幕光景，不免讓人有些懷念……我們也逐漸由一個懵懂無知、初步入大學新生活的大一新生，有著各自不同經驗與體會地度過了這個學期。 和學期初的上課模式有些類似，同學一個個起身步入教室的中央分享這學期的所見所聞。許多人都提到學會了「內觀」是如何改變自己，讓自己能夠注意到許多平常容易忽略、無視的事物；學習到如何將身體放鬆、局部用力、力量釋放到末端的方法，並從刻意到無意識地運用在生活之中，甚而是在課業或情緒管理上對自己的助益。 接著，終於輪到我發表感想，我主要以「反思」為重點來述說這學期對於古琴的種種學習心得。「反思」是我從古琴這門課程中所獲得的一個新的學習方法，不像以往在課堂中死命想跟著老師抄筆記一般，這時我們的腦內通常是無法有餘裕還能夠有自己的思考想法的；但反思寫作有著一個極大的不同點，雖然本質上都是對於上課重點的記錄，兩兩撰寫文字的時間、地點不同，反思是在課堂後將上課的所見所聞，除了在腦海中回憶遊歷一遍上課內容並詳實記錄外，寫出文字的同時或許還會迸出許多自己額外的心情與想法。 透過反思寫作，我們可以更加細細品味回顧課堂中的種種。平常我們在做一件事時，總是無意識地就完成了它，不會特別在意過程中我做了什麼？我如何來做？藉由反思，我會特別留心注意在學習一樣新事物上，我是怎麼來學會，並從中獲得了什麼；其中遭遇了什麼困難，如何解決等等。 這便是知識的「內化」。不同於抄寫筆記，只是一味汲取老師課堂所授的知識，卻未將其轉化成屬於自己獨有的內涵；反思所呈現出來的事物，是自我最直接、深刻的			● 本週提問練習的目的： 回答期末分享口頭報告中老師向我提出的問題。 ● 提問練習 覺得自己在反思寫作這方面從一開始到現在寫法及內容是否有了什麼改變？ 一開始我所寫作的反思彷彿只是用文字記錄一部影片般的乏味逐字稿或流水帳，僅是單純地述說上課發生的種種事件，老師教導了什麼？而自己又學到了什麼？但是看著自己一篇又一篇直到現在的反思日誌，漸漸地，上課的情景開始只是簡單帶過，更多的是屬於自己的心情感想，或是針對問題所提出的更進一步探討。反思已變得不再像是單純的日記，而是藉由課程中所引發的問題有更多的思考、更多的自我見解與體會。我想，這就是我在反思寫作上不知不覺的自我變化吧！並不是刻意地想去改變，而是隨著學習的逐步進展，本能似地出現了這樣的自我成長和改變。		

感官體會。儘管撰寫反思確實需要耗費大量時間，且上課若是不夠專注或許也會變得無從回想，但反思仍然不失為一個學習的新方法及策略，並更有目的和動力地促使自己必須花費更多精神體力專心於課堂，課後將知識經驗加入自己的思考，成為制式筆記所無法帶給我們的學習足跡。

另外許多同學也提到了關於學習古琴技術上的心得感想，這讓我理解到了一件事：即便一開始同學們對古琴這門課程的想像都是準備來學習一樣特別、日常中不易接觸到的樂器，但在這門課程的尾聲，都有了各自不同的體悟與感受。也許與這樂器相處的時間還不夠久，能夠隨時觸碰、彈奏練習並完整掌握其精髓的時間也不夠多，但我們仍然都從中悟出了屬於自我的獨特體會，而有了這幾個月接觸古琴以來不論是在心理層面或是外在表現所收穫的「結果」，像是與自身所擅長的才藝，如：樂器、舞蹈等加以相結合，透過古琴悟得新的道理，運用在所學中。

藉由學習古琴我們得到的是，除了「學會一種新樂器」以外更多無形的事物。聽過每位同學的古琴心得分享後，或許有的與自己想法有些雷同，但卻又是那麼地不盡相似。每個人藉由古琴所傳遞出來的思想和哲學概念，重新內化成為自己人生中獨一無二的一部分與新經驗，如同老師所告訴我們的：即便將來我們可能不再記得如何彈奏古琴，但所學到的觀念卻是一輩子受用的無價寶藏。

六、其他學習資料：如主題短講（題目、文稿、PPT…；若有引用，請附上資料來源）

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 24 日
姓名：楊喬雅	學號：B228103027	書寫日期：103 年 9 月 28 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。）		
很高興能夠順利選上這堂課，在所有經典閱讀與人文的課程中，古琴在其中是一門特別且能讓我們實地操作古琴，同時藉由《禮記·樂記》及相關西方理論導讀來禮樂教化的一門通識課程。2】對於能夠接觸這堂新鮮又有趣的課程我感到相當期待，本來就對中華傳統音樂特別感興趣的我，一想到能夠如古人般姿態飄然優雅、眉目間若有所思地撥弄琴弦，讓身體、心靈浸淫於琴音之中，可以親自體會上古時代人們撥彈古琴，並從中悟出人生及生命哲理的美學實踐，我懷著雀躍而興奮的心情步入這陳列著古琴和琴桌、琴椅的美學教室。3】 正想著開學第一週普遍都是先對課程來做介紹說明，古琴課又會是怎麼樣的課程內容呢？沒想到卻是出乎我的意料之外，第一堂課竟就要直接來進行雅樂舞的基本動作練習。1】「經典閱讀」通識課程，在我的認知裡就好比像是大學的國文課，古琴的話也許只是學習古琴指法和閱讀相關文章，然而這一堂課徹底顛覆我的想像，我從沒經驗過如此像是「體育課」一般的國文課！4】 雅樂舞這樣的舞蹈究竟和古琴有著什麼樣的關聯？2】學琴前必須先將現代人的身體調適回復成趨近於古人的狀態，整體放鬆、使肢體變得柔軟，1】讓因為被繁重壓力壓得喘不過氣而僵硬的筋骨和緊張的心情獲得解放，才得以更加貼近古人，彈奏有著三千年歷史的古樂器，並融入古樂曲的意境之中。4】 從課程開始到結束盡是不斷地伸展活動著全身筋骨，以及刻意地去感知平時習以為常不經意的小動作和施力方式。1】從小到大只接觸過西洋樂器的我，從不曉得學習中國古樂居然還有著這麼大的學問，必須要能夠將人琴合一，彷彿將琴化為身體的一個部分。3】「內觀」，不是用雙眼來向外看世界，而是要讓外在事物向內進到視野中，開闊視野、用眼睛以外的部位來感受這個世界。1】一開始，陳老師要大家三人一組，中間的同學使勁用手指推前方的人並微向前傾，而後方的同學觀察他是否因施力不集中而導致頸部僵硬；1】彈琴需要用到手指尖的力量，這樣的練習讓我體認到，我們常無意間花費不必要的氣力在別的地方，而不能好好將力量有效而集中地運用在需要的場所，且造成心神上不必要的緊繃，這點值得我們深思。3】		

接著是兩兩同學一組，輪流將彼此的身體從頭頂前後、左右十字劃開，找出通過百會穴的身體中心軸，閉上眼睛，將眼球自然地放在眼眶下方看深看遠，進而尋找身體的重心所在，同時放鬆自然地維持身體的平衡。**1】**在進行這個活動時，被老師提醒了頭無意識斜向一邊但自己卻渾然不自覺這點，在無法看到鏡中自己的情況下，我雖覺察自己是筆直地站立著，但實際上身體中軸卻已傾斜呈現不平衡的狀態。**2】**

接下來依然是中軸線的練習，進行分別向前、向左、向右維持身體的直挺並傾斜倒下，**1】**一開始因為人體的自然反射總是不自覺地想要扭動軀幹以維持身體的平衡，透過看著鏡子自己及觀察同儕彼此之間的不斷反覆練習，體會到只要將力量集中在腳後跟並將力量從腳趾尖末端釋放，維持身體的中軸線並自然將重心放下，就能避免動用到其他部位來想要抗衡快要跌倒時的肢體反應。**2】**

然後是較困難也累人的部分，站立時上肢彎曲往後往內收使得肩胛骨和肌肉向內推擠，完成一個「胸椎內陷」的動作，同時請另一個同學對你手臂施力並抵抗他。接著雙手合十並將拇指放在額頭，趴在地上同樣維持胸椎內陷的動作，以手肘、腳尖和腹肌的力量撐著地面，同時保持著肩頸的放鬆，**1】**我想這就是課堂中提到的幾個要點，局部用力、將力量釋放到末端的實際應用練習吧！**2】**

最後的「五馬分屍、五體投地」動作練習，**1】**有點像是在拉筋又有點像是緩和用的收操，做完後都讓我感到通體舒暢。**2】**五馬分屍是以大字形仰臥在地面，將頭和雙手雙腳隨著節奏慢慢向外伸展，將全身的力量釋放到身體末端，再慢慢向內放鬆回復到原本的狀態。**1】**一開始總是慢慢向外釋放力量卻不能以同樣的速度將力量收回來，無法和數拍的節奏達成平衡，也因此導致四肢施力不均，常常雙手很拚命地伸展卻忘了雙腳也要一起用力伸展，顧此失彼，這方面還要多多加強練習。而五體投地則是讓我感到十分放鬆全身肢體的一個項目，身體有軟墊的支撐更是倍覺舒適，**2】**以太陽穴靠著墊高的枕頭俯臥，接著請夥伴對你的四肢其中之一輪流施力並抵抗他，同時請他確認其他手腳是否皆處於放鬆的狀態。**1】**從這個活動讓我理解到，要能夠隨心所欲自在放鬆或施力於身體某一部位並不是那麼容易可以掌控的，需要持續地練習到像是能夠成為反射動作，鍛鍊到隨時都可以自由地放鬆或出力於想要的身體部位。**4】**

在接近課堂尾聲，陳老師又教我們如何判斷舌根的放鬆，觸碰頸部後下方的穴位時可以明顯感受到隨著嘴巴或舌頭的動作變換頸後的輕微下陷，同時也可以藉由嘴巴的用力開合動作來達到頸部的放鬆。**1】**僅僅是第一堂的古琴課便讓我獲益良多，這讓我更加期待往後即將正式進入的古琴教學課程與禮樂哲學賞析，在當下科技發展迅速但人心和生活腳步也逐漸繁忙緊張的時代，能夠有一堂像是引領著我們走入過去的時光隧道，見證並體驗古代的生活雅興和緩慢悠閒步調的課程，真的是非常榮幸。**2】**也期許未來能在這堂課不僅學習到

古琴的演奏技巧，更能學會懂得自我壓力舒放的方法，陶冶心性、享受生活。

5】

描述自己反思思維所呈現的特色

自己的反思思維以段落分布來看明顯較著重於 1，而 2 的自我感想評判部分僅略少於 1 且大多銜接於 1 之後，3 和 4 的部分雖然較少但兩者比重幾乎相當，而 5 則是僅出現過一次。順序部分較無定則可循，大致上呈現 1 後直接連接 2 或 3 或 4 這樣的形式，由 1→4→2 這樣的不規則次序偶爾也會出現。

說明自己為什麼展現如此特色

1 的部分所占比例最多理所當然是因為引題的說明就是希望我們能夠詳實地記錄從頭到尾的課程內容，而我的寫作習慣是常在敘述之後立刻加入自己的心情想法，才導致 2 多銜接於 1 之後且兩者比重差異不大。3 和 4 在分析完後是超乎自己預期中的多且比重相當！我想是因為只要事件能夠與自身經驗有所聯結，我就會由個人意義轉化深入比喻成一個較容易理解的概念，進而探討這個理論與實際應用在生活上的關。僅出現一次的 5 是在結尾，這也是我寫作上習慣在文末為全文下一個總結並且衍生推廣到這堂課所學對未來的學習助益。順序為何無法依 1→5 循序漸進發展，我想是因為我經常跳躍式思考，總是敘述完後就直接發展成更深更遠的論述了，其中也是因為引題說明要我們不要拘束地自由書寫，所以才導致奔放過頭而有不規則的次序出現。

本學期你最想發展的反思能力是什麼？

我最想發展 3、4，尤其是 5 的反思能力。1 和 2 早已是一直以來的書寫習慣，而 3 和 4 的能力感覺是要並重進行的，與過去經驗聯結、增加問題的深廣度並自我解釋，就會自然而然地發展成探討理論的實際應用和實踐，融合於日常生活之中。而 5 的個人未來規劃則是我認為在學習中最需要重視的部分，不僅是一個觀念的統整也是體現目前所學是否將來對自己、對整個社會能夠有所助益、落實在生活中？能夠掌握這點那麼「學習」就有了它的價值和意義所在，而這也是我自身現況尚未能達成的目標。

反思的五層次

(1)Reporting	純粹敘述事件經過
(2)Responding	敘述感覺、心情、判斷或想法、評估
(3)Relating	與經驗聯結、加上個人意義
(4)Reasoning	表現高度轉化和概念化，深度分析發生原因、探討理論與實踐之關係
(5)Reconstructing	從經驗整合獲得結論、針對個人規劃未來學習