

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	羅傑耀		
學校系級	醫學系一年級	學號	B101103112
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 /01

二、學習檔案自評/ 04

三、學習檔案家人評論/ 9

四、學習檔案同學互評/ 10

五、所有反思日誌/ 11

六、其他學習資料/ 39

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	√	×	×	• <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	×	√	• <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	√	√	• <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
	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	2008/月/日
(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 2014 年 09 月 17 日 雅樂舞與內觀 2014 年 09 月 24 日 反思日誌風格分析 2014 年 10 月 01 日 與古琴第一次的相遇 2014 年 10 月 08 日 滑音與古琴討論課 2014 年 10 月 15 日 〈仙翁操〉part 1: 曲子介紹、古琴與儀節 2014 年 10 月 22 日 〈仙翁操〉part 2: 「剔」、「進復」、「掩」 2014 年 10 月 29 日 〈仙翁操〉III: part 3: 「吟」，專注於發現新事物 2014 年 11 月 05 日 「古琴的調音」與「泛音」 2014 年 11 月 12 日 〈湘江怨〉part 1: 曲子介紹 與 泛音練習 2014 年 11 月 19 日 〈湘江怨〉part 2: 「注」 2014 年 11 月 26 日 〈湘江怨〉part 3: 「抹」 2014 年 12 月 03 日 〈湘江怨〉part 4: 「擘」與「撮」，分析學習古琴的過程 2014 年 12 月 10 日 〈酒狂〉 part 1: 「抓起」，音樂會的心得分享 2014 年 12 月 17 日 〈酒狂〉 part 2: 「中卜」、「足」、「厶」古琴與教育 2014 年 12 月 24 日 期末心得分享 • 我與古琴相遇的故事。題目： 古琴與我的相遇，像是認識一位長者的緣分 記得第一堂的古琴課，原本以為是直接拿著古琴開始上課，沒想到是要上雅樂舞的基本課程，不過「整體放鬆，局部用力，力量集中到末端」這個概念，是貫徹整學期古琴課的主要概念；第二堂課才真正的認識古琴，雖然我對我的音樂很有自信，但是碰到古琴減字譜，好像就遇到了障礙，古琴是一個很讓我尊敬的樂器，在彈奏前後都要小心翼翼的擦拭它，搬運的時候也要非常仔細的掛上或是拿下櫃子，就像在對長者恭敬的態度。其實我對音樂很敏感，我很喜歡古琴的聲音，沉穩、安靜、又富有古代的韻味。 這學期學習幾首古琴的曲子，仙翁操→湘江怨→酒狂，漸進式的學習許多古琴的指法，發現每一個指法的姿勢與音量音色都是有極大關連，才了解到為什麼老師會給我們很多解釋指法的講義，讓我們去揣摩動作與姿勢，還有裡面描繪的圖案跟詳細解釋動作的過程，這些都是我們學習技巧的重點。 (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

- 2014 年 09 月 17 日 初次見面－內觀
- 2014 年 09 月 24 日 反思日誌怎麼寫？
- 2014 年 10 月 01 日 認識古琴的樣貌與練習
- 2014 年 10 月 08 日 第一堂討論課－認識樂記
- 2014 年 10 月 15 日 仙翁操與儀節
- 2014 年 10 月 22 日 宰我問鬼神（祭義）與祖德宗功？
- 2014 年 10 月 29 日 專注於發現新事物－回到嬰兒的我
- 2014 年 11 月 05 日 「調音」與「泛音」，貓捉老鼠也能聽得出來？
- 2014 年 11 月 12 日 湘江怨 與 姿勢的重要性
- 2014 年 11 月 19 日 蜻蜓點水與粉蝶浮花
- 2014 年 11 月 26 日 情感與聲音的表現，鏡像神經元
- 2014 年 12 月 03 日 學習古琴的過程
- 2014 年 12 月 10 日 酒狂、音樂會、由技入道
- 2014 年 12 月 17 日 正念與內觀
- 2014 年 12 月 24 日 期末心得分享

• 我的主題論述。題目：『察身以知音』

孔子學鼓琴於師襄《韓師外傳》。裏頭將學古琴分為許多過程，分別整理是：

得其曲	掌握旋律
得其數	技術、節奏拍子
得其意	曲意、意境
得其人	作曲者的心境 還有瞻仰的意思
得其類	以他為典範

『察身以知音』的觀念，學習音樂很久的我，有時候不知道為什麼，自己總會被音樂所感動，以前以為是因為自己想像的音樂畫面和內心投射的情感相同才這樣，慢慢發現，其實是自己的身體與音樂接觸的關係。最近我聽了一場國樂的音樂會，裡面有一首曲子讓我很感動，《澄碧》一首描寫碧潭風采的曲子，創作來源是陳澄波大師的畫作《澄碧》，當我的視覺與聽覺雙重感受下，那種感動的感受就從背部一直麻酥酥的到胸前悶悶酸酸的感覺，然後醞釀到鼻腔，再到眼淚打轉個幾秒後，眼淚就從雙頰流下。好久沒有這種感受，我似乎走進了畫裡，聽到碧潭的流水聲，遊客來來往往的談笑聲，樹林間鳥兒與昆蟲的鳴聲，曲尾還留下了三個人的對句，說著：碧潭真是個美好的地方啊！在這首新的創作曲內，雖然我從來沒有聽過，略過了「得其曲」「得其數」的步驟，直接從『得其意』的層面中理解了這首曲子。

這首曲子的意境，開場就有在水面漸漸緩升到藍天的感覺，利用特殊和聲的配置，讓我感覺很溫暖，像是撥雲見日般的陽光灑落。作曲家利用聲部間交錯緩緩流動的旋律線條，描繪潭面的水波盪漾。

第二段渡船的經過，潭水面波動的透過木琴和琵琶點綴，悠然恬靜的生活，再來進入高潮期，用低噴吶帶出雄偉的主題搭配碧潭壯闊的景色。最後回到畫中安然的景色，和

諧而歡樂的人們，溫柔的結尾。這是我學習音樂這麼久以來，精細的去分析曲中的意涵，而且還是從中國的典籍裡面學到的方法，

(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。

1、姿勢

對於彈古琴強調的「姿勢」，我有許多感觸，從小學習鋼琴的過程中，一開始老師最注重姿勢，背部要挺直啊，肩膀要放鬆，手的施力點等等，因為這些影響了聲音的音色。在學習古琴過程中，姿勢也是很重要的一環，尤其左右手都有許多指法，我們在學習新的指法時，除了看講義上的解釋之外，最重要的是靠「模仿」到「創造」的過程，看著老師上課示範的樣子，我會從不同角度觀察老師的姿勢，自己用身體去揣摩指法的動作，練習到最後其實也沒有看譜了，因為是靠身體與古琴間的接觸，有點像是反射動作，這樣身體的經驗去彈奏。

2、內觀

古琴課程裡學到的「內觀」，和我在系選修課程中學到的「正念」，也就是 MBSR 正念減壓課程裡面所提及的觀念，在我的學習過程中，這兩項內容有些相似性。『正念』跟『內觀』是把心重新注入回身體，舉例來說，有些人走路的時候，常常想東想西，忘記自己在走路；有些人在吃飯的時候，邊滑手機邊吃飯，你甚至不知道自己吞下去了甚麼，而且狼吞虎嚥；有些人連上廁所也要帶著手機，你可能也忘記你正在上廁所。這些種種的事情，說明了現代的很多人，身體跟心靈是分開的。所以說日常生活中，時常關注自己的身體，不讓身心分離，讓自己專注於當下，活在當下。

3、由技入道

討論課說到庖丁解牛的故事，讓我們思考職業與技術的關聯性，每一個職業都可以修身養性嗎？庖丁解牛的例子，他所執行的動作也只不過是在分解一隻牛的個體，不過為什麼他能夠如此掌握整隻牛的內在架構與使用的刀法，在於他身體的經驗，全神貫注的去做他所要做的事情。我在生活中也遇到的一位小人物—推拿師，當時因為機緣認識了一位阿姨，因為我的身體常常會覺得不順還有肌肉長久痠痛的問題，經過她的一翻調理，我覺得身體的元氣恢復許多。她在推拿的過程中，從肩膀、背部、臀部、大腿、小腿到腳趾頭，每一個細節每一個部位的筋絡她都非常了解，而且很快的就找到我的「氣結」（類似淋巴結的意思），還有痠痛的點，然後先用拔罐的方式把氣結從深層提上來，再往其他地方推去。我總覺得她的每一個運行的動作都和身體的呼吸跟用力的姿勢有很大的關連，雖然我有時候看不到她的動作，不過她的手在我身體上按摩時，我的筋絡跟痠痛點，都被她摸透了，她會根據不同的部位運用不同的按摩方式，例如臉部使用手指頭的關節，會比較輕而且細膩；如果是大腿她會用手軸的關節比較硬而尖，可以深壓到大腿深處，每次都能感受到肌肉放鬆的舒服感；而且最神奇的是，我推拿過後，會身體開始冷得發抖，因為她是將我的氣往下運行（中醫下行散熱的原理），然後再喝上一杯熱溫茶恢復體溫，經過這樣三天的療程之後，全身豁然開闊的幸福感，充滿元氣。後來我有跟她學了一些臉部的按摩方式，因為時常看書或是用電腦手機會造成眼睛用力過度，她教我眼部的穴位在哪裡，如何按摩，利用指頭關節從眼下方由中間往左右兩邊推移，到太陽穴位置往耳溝畫去，還有一些穴位的地方，讓我可以日常生活中幫自己舒緩疲勞，是一位在我生命中出現的大人物，幫助我身體改善許多。

(四) 你覺得寫反思對你個人的學習而言有何意義？

這是我第一次寫反思的經驗，以前上課的時候都只是聽課，而很少回憶上課的內容是甚麼，有些甚麼問題點在課程中，但自從這次反思課程後，我開始紀錄上課的內容，盡量的在反思日誌裡去紀錄在課堂上的心得，忽然發現在寫反思時，越寫越多，彷彿又回到了上課的時候，有時候還會寫得很起勁，然後把課程延伸到我日常生活中的經驗。學習反思這件事情，其實已經運用到我的生活中，2015 我為自己設計了一本「正念日記」，每天記錄自己發生的事情，選擇一件事情來記錄自己當下時的心情，還有為什麼自己會這樣反應，每天做反思是一件讓我成長很棒的方式。

(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	羅傑耀
評論人	洪能栗	填寫日期	2014 年 12 月 31 日
與作者關係	母子		
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？			
傑耀這篇「古琴與哲學實踐」學習歷程紀錄與自我提問練習，能將課堂中所學習到的部份與其他課程相結合，這是他一貫的學習態度，也是我願意支持他學習醫學的原因之一。 他能細心的體會觀察週遭的狀況，例如專心聆聽同學的發言，而且能分析同學發言的內容，並提出自己對於音樂的看法，另外對於自己本身對於「正念」、「內觀」的覺察，也能使觀注自己的同時也體察別人的狀態，這也是哲學的一部份。 當中對於音樂部份，能細微的表達出音樂對於自己情緒的影響，當聆聽國樂表演的同時，不僅是聽其旋律，也能將其所聽到的音樂意境清楚的描述，讓沒到現場欣賞演奏的我也能對《澄碧》有些微的了解，並有一股衝動想上網去找來聽聽呢！			

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：羅傑耀	學號：B101103112	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。		
第一週的古琴課，當我一踏上教室就覺得我選對了，因為班上一片幾乎都是女生!開玩笑的啦!我以為這門課就是乖乖地學古琴，沒想到第一堂課是從身體的動作開始認識起，從幾千年的雅樂舞學起。當現代人的身體去學千年前的舞蹈對我來說真是一大障礙!至於進入這門課比較大的原因是以前是國樂社的，是彈奏中大阮的，很喜歡中國文化的音樂，充滿柔美與細膩的內涵，也很喜歡古箏的聲音，對於古琴還蠻好奇的而且也沒看過，因為只有在古裝劇裡面出現過，所以就想來嘗試看看，當我看到教室裡面一排的古琴擺在櫃子上，就有一種想要趕快聽到古琴聲音的衝動，好像從電視書畫裡面走出來的樣子。 其實我自己有小小研究中醫的穴位，當老師教我們「百會穴」的位置時有一點印象，把身體想像成地球儀一般的從頭頂切了四個部分，在頭上交叉的那個點就是百會穴。接下來從百會穴想像有一道光束從上往下貫穿就是身體的中心軸，慢慢把眼睛放在眼眶下方，調整心情與呼吸，不過我在找這個中心軸的時候有點瓶頸，可能是日常生活的動作習慣不好吧，頸肩會覺得很僵硬。慢慢發現，其實這堂課可以矯正許多姿勢的問題，像是自己常常駝背，下巴抬很高，脊椎側彎等等的問題，所以要常常提醒自己找到中軸線跟維持胸膈肌的姿勢，讓身體漸漸恢復到原來的樣子，真是無比受用啊! 對於五體投地跟五馬分屍的掌握還不是很熟練，因為左腳用力右腳也會不自覺地跟著出力，力道還真難掌控，而且在宿舍的時候就有點難練這個動作了，因為床位太小地板也不太乾淨，可能要花費一些時間才能把這些動作做好。而在兩人一組互動中，很清楚就能了解對方的狀況，像是四肢出力的情形，看看對方的手腳有沒有分配不均，也能彼此告知需要改進的地方，是讓自己成長很好的方法。下課的時候我才發現跟我同一組的人是同系的學長，突然心裡默想剛才應該沒有對他不敬吧!最後，希望這學期的古琴與哲學實踐課能讓我更認識自己。		

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：羅傑耀	學號：B101103112	書寫日期：103 年 9 月 29 日
反思日誌編碼（作業日期：103.09.29）		
編碼如下：（請以事件為單位，進行重新分段。） (2.)第一週的古琴課，當我一踏上教室就覺得我選對了，(1.)因為班上一片幾乎都是女生!開玩笑的啦!我以為這門課就是乖乖地學古琴，沒想到第一堂課是從身體的動作開始認識起，從幾千年的雅樂舞學起。當現代人的身體去學千年前的舞蹈對我來說真是一大障礙!(3.)至於進入這門課比較大的原因是以前是國樂社的，是彈奏中大阮的，很喜歡中國文化的音樂，充滿柔美與細膩的內涵，也很喜歡古箏的聲音，對於古琴還蠻好奇的而且也沒看過，因為只有在古裝劇裡面出現過，所以就想來嘗試看看，當我看到教室裡面一排的古琴擺在櫃子上，就有一種想要趕快聽到古琴聲音的衝動，好像從電視書畫裡面走出來的樣子。 (3.)其實我自己有小小研究中醫的穴位，當老師教我們「百會穴」的位置時有一點印象，(1.)把身體想像成地球儀一般的從頭頂切了四個部分，在頭上交叉的那個點就是百會穴。接下來從百會穴想像有一道光束從上往下貫穿就是身體的中心軸，慢慢把眼睛放在眼眶下方，調整心情與呼吸，(2.)不過我在找這個中心軸的時候有點瓶頸，可能是日常生活的動作習慣不好吧，頸肩會覺得很僵硬。慢慢發現，其實這堂課可以矯正許多姿勢的問題，像是自己常常駝背，下巴抬很高，脊椎側彎等等的問題，所以要常常提醒自己找到中軸線跟維持胸臍肌的姿勢，讓身體漸漸恢復到原來的樣子，真是無比受用啊! (3.)對於五體投地跟五馬分屍的掌握還不是很熟練，因為左腳用力右腳也會不自覺地跟著出力，力道還真難掌控，(2.)而且在宿舍的時候就有點難練這個動作了，因為床位太小地板也不太乾淨，可能要花費一些時間才能把這些動作做好。而在兩人一組互動中，很清楚就能了解對方的狀況，像是四肢出力的情形，看看對方的手腳有沒有分配不均，也能彼此告知需要改進的地方，是讓自己成長很好的方法。(1.)下課的時候我才發現跟我同一組的人是同系的學長，突然心裡默想剛才應該沒有對他不敬吧!(5.)最後，希望這學期的古琴與哲學實踐課能讓我更認識自己。		
描述自己反思思維所呈現的特色		

我發現自己在寫反思日誌的過程中，不會太詳細的去描述上課內容的細節，而是比較注重自己所感覺到的，有興趣的事情，有時候也會出現一些跟課程比較沒有直接關聯的事情。在身體動作練習的方面，會想到自己做不順暢或是做不標準的姿勢，提出來並自我檢討。

說明自己為什麼展現如此特色

可能「瞎扯」是我平常跟朋友聊天培養的功力，所以在寫反思作業的時候就把它當成在和自己聊天，寫出今天上課自己的感想，事情發生的經過，還有回想到自身在課程內容中曾經有的經驗，這些可能是在反思日誌的特色。

本學期你最想發展的反思能力是什麼？

在寫日誌的過程中，最想要讓自己有個人獨特的品味、見解和風格，可能是在上完課後回家自己領悟出來的想法，會有一種：哇！怎麼會有這種想法！這種突然頓悟的瞬間，雖然感覺起來有些困難，不過相信在幾次練習後會有自己想要的日誌形式。

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

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪	記錄者	羅傑耀
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。）		
第二堂的古琴與哲學實踐課，抱著上禮拜沒有練習基本動作忐忑不安的心情進到教室，看到上次的老師沒有來，不知道心理該是內疚還是放心？因為還沒養成隨時都要練習中軸線跟胸椎內陷的習慣，每次想要做之前都會先放棄，自己也找不到原因，應該是很懶得做吧！因為我這個身軀已經被我摧殘十八年了，要回復到正常的姿態有點困難。 到底古琴跟哲學有甚麼關聯？在選課期間我自己的心中充滿疑問，剛開始只想到或許跟古代的禮樂教化有關，當老師一個一個同學問的時候，我腦袋只跑出而且說出：「應該是跟品格修養有關吧？」當時腦筋一片空白，所以我就只想到這一句。後來跟老師同學慢慢討論出孔子他如何教導學生？他是像現在填鴨式教學法，一條一條寫在黑板上嗎？我想他應該是身體力行，在任何場合都是榜樣，看到學生需要而因材施教。 古琴就像是長輩，對待這樣樂器要恭敬的看待他，當老師說到：「你們遇到長輩的時候該怎麼打招呼？要揮揮手呢還是敬禮？」這讓我印象非常深刻，因為我就是完全不知道如何稱呼他們，尤其是非家裡面的長者，常常被以為我沒有禮貌，因為根本沒有人教導過我該怎麼稱呼長輩，我通常都是揮揮手笑一笑就過去了，希望我能在跟古琴的互動中學會如何尊敬長輩，這個禮貌的動作或許比讀書還重要吧！ 接下來討論的「反思作業」的書寫要點，印下了上禮拜的反思心得，讓我們自己分析，主要分為五種類型。我發現我的心得，通常都是第二點或是第三點，比較多都是我自己所認為所分析的內容，然後連結日常生活的例子跟經驗來寫，我比較不擅長紀錄上課的種種，如果把老師所說的話一句一句記錄下來那豈不是太無趣了！我喜歡自己回家的時候把上課內容回想過，我會去想我比較有興趣的部分，讓它變成自己內心的想法，這可能就是「內觀」的一種表現。老師還教我們如何在生活中對自己提問，針對每個不同類型的類型做出不同的提問。 我認為「反思」這個動作，在我小時候就培養了，當我每天上床睡覺前，腦筋的思緒總是不斷地反覆今天我做的事情，從早上到晚上，與人的相處是不是恰當？我是否應該			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 【2】		

要和吵架的同學道歉?上課的時候怎麼會偷偷睡著了?等等的一些日常生活心情，當然也會有一些很開心的事情一直想著。還有從小學習鋼琴也是會一直反思，我怎麼樣才能把這段彈得淋漓盡致，高低起伏的變化與細節的掌控。這些自我知識的培養，讓我深刻體會，反思這個行動是非常重要的，它能讓你從錯誤中訂正，學習到人生之道。我很期待下禮拜的古琴與哲學實踐課，因為終於要面對古琴並且聽到它的聲音了!	
---	--

◎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。)

道教的抱樸守真與古琴音樂中的養心療法相關理論

文化中國-中國網 cul.china.com.cn 時間： 2011-10-23 15:50 責任編輯：蘇向東

http://big5.china.com.cn/gate/big5/cul.china.com.cn/zt/djlt/2011-10/23/content_4566707.htm

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪師	記錄者	羅傑耀
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。）		
第三週的古琴課，是跟古琴真正面對面的日子呀！今天教學的是教古琴的老師，她看起來就充滿中國藝術氣息，老師說話也散發出古典的美。上課前發的一疊厚厚的講義讓我有點嚇到，真是本好精美的講義，老師開始從古琴的基本構造開始解說起，原來古琴立起來的時候就像個人型，從額頭到頸、肩、腰、尾、足，天地人三合一體，充滿神祕的感覺。 接著了解古琴的指法與琴弦的音調，翻開課本的指法那頁，就像翻開了武林秘笈一般的感覺，「彈時端坐凝神鼻對五徽……」一招招的開始教，好像回到古時候的時代。右手的指法都是由繁體字簡寫而成，所以一開始在對照的時候有些瓶頸，到現在我只記得勾與挑而已。當我第一眼看到減字譜的感覺，就回想到小時候在家鄉的南管樂中牆上貼滿奇奇怪怪的文字，原來這就是減字譜呀！有些減字譜旁邊還有註明樂曲的形式與情感，就好像西方音樂的音樂名詞一樣，互相對應著。 當桌上擺好古琴時，當老師教完基本動作後。我就迫不及待的想要彈出些音來聽聽，身體坐直、鼻對五徽，從最後面彈到最前面的弦：Sol La Do Re Mi Sol La，前面六條用中指往下勾，第七條是用食指挑上去的，但是我發現我彈出來的聲音很虛，老師彈出來的聲音就像鐘聲一般：「咚~」的迴響，後來老師有教不是用抓弦的而是勾完一個音換到下一條弦時要順勢的靠在下一條弦，還有想到第一堂課老師教的力量要集中於末端，肩頸的放鬆以及中軸線的運用，試了這個方法果然有改善許多，不過在接到最後一條弦要挑時還是會卡卡的！希望下次的古琴課可以加上左手一起彈奏。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 對於小時候看到減字譜跟現在看到的感覺有甚麼不同？是否有更了解減字譜的看法呢？ 【2】 這堂古琴課跟第一堂教學中基本的雅樂舞有甚麼關聯？		

◎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	記錄者	羅傑耀
上課日期	2014年10月08日	上課地點	美學教室/杏春樓		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
第四週的古琴與哲學實踐課，上半堂的課是古琴課下半堂則是討論的課。一進到教室擺好桌椅後，我到琴櫃挑選了上次的那張古琴，感覺那張古琴的形狀跟質感特別讓我喜歡，連安靜的音色也是我所欣賞的，或許這就是我跟琴的緣分吧！每一把琴都有他的性格與特色，就像人一樣，真希望以後都可以用到這張琴呢！ 接著開始上禮拜的練習，老師又讓我們複習了一次，這次老師特別提到勾與挑所需要用到的位置，是指腹而不是指甲，彈奏用力的點不是用抓的而是順著手臂的移動。我嘗試並且複習了勾與挑，發現這禮拜的音色有飽滿許多而且更接近沉穩的聲音。之後的跨弦練習，往下行時跳了兩條弦，回去時只隔一條弦，一開始練習時有些障礙，因為右手勾之後跳到下一條要挑，會沒有施力點，有一點卡卡的，看了老師再次示範後，練習幾次慢慢找到施力點就比較順了。 之後教了左手的按法，將大拇指與其他四指彎成一個弧度，用大拇指側邊按住弦，保留一點空間讓弦與琴產生共鳴，從左邊一個徽平行滑到隔一個右邊的徽，右手同時勾那條弦，產生一個音往上揚的滑音，就好像古箏的左手往下壓的原理一樣。把左手強制壓下去真是有點痛啊！不過其實慢慢做正確的姿勢，找到琴的共鳴點，就可以把那個聲音好好呈現，不過要注意的是只能聽到有一個音的感覺，不能有像是 Do 到 Re 這樣的音。上完這禮拜第一堂古琴課之後開始期待下次是不是可以進行到曲子了呢？ 第二堂課我們到了杏春樓三樓上課，看到一片的會議桌有點緊張，寫上自己的立牌，好像要開會一樣。老師問我們為什麼想要選古琴課？班上每一個人幾乎都是因為想要學一樣樂器而來，而我也差不多是這樣。從小接觸古典樂，鋼琴與小提琴，到高中碰到國樂，讓我產生不同的風格，東方與西方不同的是東方音樂充滿內斂與古典含蘊之美，旋律總是有很有故事性的。那麼這門課與經典課程有甚麼關聯？其實我是在點選選課之後，跳出一個小視窗說這門課通識課同時也是經典課之後才發現，那時的困惑一直留到現在，原來古琴與哲學實踐的經典閱讀就是《樂記》，以前高中時只有稍微讀過一點，甚至記不起來那本書是在描			● 本週提問練習的目的： 清楚了解自己對這門課的想法與認知 ● 提問練習 【1】 古琴的姿勢與聲音的產生有甚麼關聯？ 【2】 對於討論課的上課方式有甚麼看法？ 古琴的姿勢與聲音的產生有甚麼關聯？ 因為我上課有提到有學過鋼琴，當老師問我這個問題時，對我而言比較容易回答。其實剛開始在學樂器時，最注重的是彈奏的姿勢，因為姿勢的變化會產生不同的音色，所以老師在上課時總會很注意我們的動作，要養成正確的姿勢才能有好的聲音與共鳴。以鋼琴來比喻，除了身體要坐正之外，手臂與手背也要保持一個正確的姿態，因為這與鋼琴的音量跟音色有很大的關聯，之後再調整音樂的情感。 對於討論課的上課方式有甚麼看法？ 其實一開始討論有點緊張，因為場合有點太正式，還有架設攝影機!!每次發言都要小心的回答，以免留下不好的紀錄。上課久了以後漸漸就敞開心房，可以和老師自然對答了，希望這種上課方式可以讓我更有自信表達自己的想法，讓自己訓練說話的能力。		

述甚麼了。

在老師發的講義中，有提到上一堂課左右手的指法，裡面還有附上圖片跟解說，有點像是遊戲卡裡面的怪獸跟技能一樣呢！哈哈！裡面詳細介紹每個指法的練習姿勢與方法，左手拇指的眉月姿勢也是描述得維妙維肖，真是太精采了！

◎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	林文琪師	記錄者	羅傑耀
上課日期	2014年10月15日	上課地點	美學教室	杏春樓	
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
第五週的古琴課，起床時已經快要遲到，最後是以飛奔的腳步衝向教室！真是驚險啊！今天上的是一首「仙翁操」，終於要進入到曲子的部分，心裡充滿了期待。在上這首曲子前，老師娓娓道來這首曲子的解釋，「操」指的是調音的意思，也是「操慢」之義。 一開始看到老師在示範第一句時，每一個音都很紮實的發出的「嗡嗡嗡」的鳴響，心理的雜念似乎減少許多，不過看完老師的示範，坐上古琴椅，看了仙翁操的減字譜，突然腦筋一片空白不知道從哪開始彈起。左手數了格子右手看著指法，開始彈了前幾個音，忽然之間我發現我竟然左手是用中指在上滑音的！！心理嬌羞了一下趕緊改了回來，到了最後「上七六上七」左手往上滑的時候幾乎聽不到那三個音了。後來老師經過時，糾正了我左手的動作，我才發現原來我除了大拇指之外其他四只都太用力而緊繃了，手心要放鬆，力量集中於大拇指外側，漸漸地改善了動作，音色也好聽許多。第二句裏頭，一個拍裡面有兩個音，有些要注意右手指法，因為有時候彈太快就忽略掉原本設計好的指法，而且還會措手不及的彈到別條弦了呢！！總之這禮拜的古琴課，只學會兩句就很快的過去了。 其實我對於減字譜比看五線譜或是簡譜而言還要有障礙，因為減字譜上面寫的是左右手的動作跟位置，而沒有所謂的音調跟音準音色等等，讓我這個從小學習古典樂的人頓時感到挫折，我的耳朵是絕對音感，要我的耳朵跟大腦轉調真是一件困難而矛盾的事情！ 第二堂討論課，教室的位置似乎不太夠，我坐到小角落，其實看不到老師也沒注意在聽，當老師在講話時我的心還不在教室裡，很享受在自己的小角落然後神飛到遠遠的地方去了。開始講到琴論選讀的時候，分組討論了三段，「君子之近琴瑟，以儀節也，非以慆心也」，其中的「儀」有裁剪、修飾的意思，「節」是節奏與調節之義，儀節我想可能是個人禮儀的規範與約束，在日常生活中的規矩。經過一堂有點漫長又有點精神不集中的課，自己應該也要好好反思一下才行！！			● 本週提問練習的目的： 對本週上課討論的問題來思考與解答，以及仙翁操練習的心得。 ● 提問練習 【1】 君子之近琴瑟，以儀節也，非以慆心也。儀節是什麼意思？ (已經寫在左邊) 【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。 出門整理自己的服裝跟外觀，生活中行為舉止的控制與規範，節慶與祭拜中的禮儀。 【3】 你覺得彈古琴可以發揮那些"儀節"的功能？ 除了能夠修飾自己的音色與節奏之外，影響在心理層面的是自己的耐心與操慢之心，培養自我的內涵與步調，成為訓練儀節的好方法。		

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	羅傑耀
上課日期	2014年10月22日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；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。）		
不知不覺已經開學到第六週了，對於古琴課，已經不是想像中純粹學習彈奏而已，更多的內涵等著我去發掘。今天提早到了教室，跟大家一起排古琴的桌椅，突然想到那位台北大學的同學，好像跟我高中時認識的一個人同一系，就問問他是不是也認識我朋友，不過…好像一點也沒印象的樣子，讓我心涼涼的。排好之後到琴櫃拿了跟上次不同的琴，好像這些動作已經變成一種習慣，習慣得好像沒有那麼新鮮感了… … 開始上課，先自行複習上禮拜所學的，突然發現我左手按得比上次緊，而且音色也清晰多了，在第一句末的上滑音竟然也可以聽到了！那一刻真是太興奮啦！練習上禮拜的內容後，發現自己對於樂曲更熟悉了，甚至不用看減字譜我也能彈得出來，因為我是靠著記動作跟位置還有音準去彈奏的，是不是學習還蠻有效率的？但是，等到要學到第三句的時候，看著老師的示範跟譜上的記號，我完全呆住了，一堆沒看過的符號跟小字，看了老師示範兩次後我還是不太懂，就自己開始摸索白板上的解釋，找琴上弦的位置跟數第幾暉第幾條弦。這句裏頭有新學到了「剔」、「進復」跟「掩」。「剔」是右手中指出弦，一種用手指頭踢足球的感覺，「進復」是左手拇指按著弦往上往下移動改變聲高，「掩」的減字是掐起的意思，左手的無名指按著十暉同時左手的大拇指往內勾，真是一個高難度的指法，一開始根本無法發出聲音，試了幾個角度後才找到好的施力點，不過老師後來糾正了動作，因為我會先把大拇指抬起來再放下彈，這樣會造成兩個聲音，練習之後就改進過來了。 練習完前四句的時候，我自己重新彈了一遍，覺得自己已經可以熟悉每個步驟跟音樂了，本來自信滿滿的想跟老師說：老師可以幫我聽一下全部嗎？，不過心裡的雀躍感一下就被撕毀，因為竟然還有下一頁!!!讓我感到無比錯愕，居然還有剩下的地方沒有學到，心理的小確幸馬上被老師			● 本週提問練習的目的： 討論上課時提到的宰我問鬼神（祭義）內容問題，以及生活中的例子 ● 提問練習 【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。 【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。 【1】 第一：「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。」 第二：「因物之精，制為之極，明命鬼神，以為黔首則，百眾以畏，		

的教學暴風式的捲走了。不過下一頁的內容，似乎就只是之前的音樂但是指法不同而已，還有一個新的「吟」的解釋是：得音後將指急急搖動約三四轉猶吟哦之餘韻上下不出四五分雖動搖不離其位要至實不可輕搖漫動然必鬆活得靈動之機為妙。簡單來說就是左手指頭按緊之後上下搖動製造出猶如人說話的吟聲。最後練習了不熟的部分，很快的就下課了。

下一堂跟之前一樣到了杏春樓上課，但此時我的頭因為昨天太晚睡已經昏昏脹脹的，看到上一堂課還沒下課，我到旁邊的沙發椅坐著，滑著手機不知不覺忘了等一下還要上課，甚至快要睡著了…

忽然驚醒了，看著手錶：「糟糕！已經 15 分了！」，趁著還在進教室的同時，跟在尾端恍恍惚惚的走進去坐下，老師開始講反思的內容，有些時候需要寫出上課時發生的事情跟經過，之後每次回想起來都有栩栩如生的感覺。當老師問到有沒有回去查字典呢？我心裡想，我有阿只是我查新華字典裏面，都不是我想要的解釋，然後打了文章裡的句子去查，也都只有背景的解釋而不是字面上的意思，我就懶得繼續查下去了，幸好老師沒有問到太深的問題，不然我就得開天窗嚕！後來討論的是「宰我問鬼神（祭義）」說實在的上禮拜回家本來要打開來看一下，沒想到一拖再拖就忘了。討論到「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。」老師突然講到「金門」裏頭宗廟大門的事情，身為金門人也聽到心理當然會亮了起來，心裡想下一秒老師一定是問班上有沒有金門人？果然不出我所料，問了一樣的問題… 我開始想宗廟裡面有甚麼特別的？是敦煌衍派？地靈人傑？我想不到門口還有貼甚麼特別的，原來是「祖德宗功」，但是我其實沒聽過，回家上網查才知道那是在大金門島上比較特有的，在我住的島上好像沒有這樣寫。祖德宗功的意思在彰顯著祖先的榮光，發揚姓氏的意義，慎宗追遠的傳統美德。

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。」

第三：「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，以俠颺鬯，以報魄也，教民相愛，上下用情，禮之至也。」

【2】 我個人比較偏好第二種鬼神的意義，百眾以畏，萬民以服，有種對於古琴的尊敬與謙卑之心，還有教民反古復始，不忘其所由生也，讓我們從學習古琴時，除了琴藝之外更重要的是個人的品德修養以及追隨本源的意義。

◎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。)

[http://papilio0204.pixnet.net/blog/post/1465512-%E7%A5%96%E5%BE%B7%E5%AE%97%E5%8A%9F%E5%BC%8D%E9%87%91%E9%96%80%E9%9D%92%E5%B6%BC%E5%BC%B5%E5%AE%B6%E7%A5%96%E5%BB%9F\(%E5%B0%8F%E5%AE%97\)](http://papilio0204.pixnet.net/blog/post/1465512-%E7%A5%96%E5%BE%B7%E5%AE%97%E5%8A%9F%E5%BC%8D%E9%87%91%E9%96%80%E9%9D%92%E5%B6%BC%E5%BC%B5%E5%AE%B6%E7%A5%96%E5%BB%9F(%E5%B0%8F%E5%AE%97)) ——祖德宗功 金門青嶼張家祖廟

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	羅傑耀
上課日期	2014年10月29日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；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。）		
已經不知道第幾週的古琴課，今天我最大的目標就是學會「仙翁操」這首曲子，一開始上課時複習上禮拜的內容，我發現到了第三句，動作就會開始生疏了，因為左手的指法變化比較多，到了第五句我已經完全忘記了，只好坐在位子上等著老師開始教……。 這次練習最大的瓶頸是「吟」，左手拇指左右搖動，但是我在練習時總是太粗魯的搖太大力而失去音色，就舉手問了老師該怎麼彈奏。之後老師解釋得很有味道，他說：「吟，是圓轉的意思，是緩慢的輕波而不是大浪。」這個比喻實在太有意境而且很貼切，果然靜下心來揣摩幾次就比較有吟的感覺了。最後兩句比較容易，只要按準十暉右手彈對弦，就一路順暢了！能學完人生中第一首古琴曲子實在是莫大的開心啊！ 接下來的討論課，一開始助教問了我們對於課程上有甚麼問題呢？我其實心裡跑出一大堆問題想要解決，但是要開口前又吞回去了，因為其實我對於這個討論課沒有很投入（自己偷偷反省中），從以前對於古文就有莫名恐懼感，所以可能是興趣問題也是自己要突破的地方。所以這次開始上課時我就有開始做筆記，這堂課一開始討論的是「氣」，這在中醫社上課時也有提到過，但是真正要去其實太過於空無了，解釋為有機體運作的狀態，也可以是身體的狀態情緒以及生理。接著老師提到學校大門口沉思者的雕像，觀察他的動作跟表情，右手握緊拳頭思索樣子的撐著頭，右手關節到左腳膝蓋扭曲的動作，還有身上像是扭毛巾一般的緊縮線條，整個充滿了煩惱以及身體上的矛盾感，這可能就是「氣」的一種表現，也就是傳統俗語說的：氣不順吧！ 討論蔡邕〈琴操〉的這章節時，有些古代的解釋與現代的看法不太相同，讓我有些誤會了，像是防心淫的「淫」，近代的用法比較常用到像是淫亂跟荒淫，不過本來的解釋其實是「過度」的意思。下面一句更有趣了，反其「天真」也，到底甚麼是天真？傻傻的呆呆的嗎？我想是小孩的意思			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【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，或禪宗所謂的是以什麼方式認識世界？ 三種方式的 beginner's mind 都是關於「專注於發現新事物」。 「幼兒的注意力」——事實上嬰兒似乎與成人一樣，能理解關於他的資訊並且能意識到它的存在。當他們看見一個相當微妙的突發事件，他們會鎮定的專注的凝視著那件事，他們的眼睛會掃描那件事的重要特徵，而且他們的心跳率會逐漸緩慢，一切都和成人的反應相同。 「旅行者觀看世界」的方式，一個好的旅人會讓自己保持開放，接受各種可能性，那些機緣、巧合、出乎意料的事往往最為鮮明生動，最能增長知識。 「禪修」的概念是將生動的注意力穩定持續的集中在單一事務上。與不集中注意力在單一事務上有關。 【2】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？ 返回到嬰兒時代，對於萬物的洞察力與敏銳度，以純真樸實的心去		

	觀察這個世界，對生命的認識有很大的好奇心。
--	-----------------------

◎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	李楓 林文琪	記錄者	羅傑耀
上課日期	2014年11月05日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；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。）		
不知道第幾周的古琴課，一開始的仙翁操練習已經變成了一種習慣，也越彈越順了，只不過在右手的指法有時候會忘記要勾還是挑，左手後面那段會忘記用無名指按弦，還是要好好練習才行！接著今天老師要教我們如何「調音」，在我學習過的樂器裡面，鋼琴是平常不會調音的只會定期請調音師傅來幫忙；而小提琴在每次練習前都會調音，而且是自己用音叉 A 或是鋼琴的 A 使用聽音高來調音，接著再往一弦聽五度音程，再把其他弦條準。而中阮和大阮則是用調音器，因為在樂團中比較難單獨只聽到自己的聲音，所以用調音器最方便了，只要轉動琴軸調高調低就可以了。而老師這堂課要教的是「黃鐘調」也就是所謂的「泛音」清輕者上為天，有種天籟的意思，蜻蜓點水、蝴蝶泛花的感覺，難怪要叫做黃鐘調，因為聽起來就像鐘聲敲亮的聲音。而古琴泛音的原理跟很多樂器都很類似，運用「弦的等分」來製造出不同的聲音，像是我所學的中阮、大阮、小提琴、吉他等等都有運用到這個技巧，不過在古琴的弦上要彈出泛音需要點技巧。左手食指輕碰，右手中指重挑，試過幾次之後終於成功了!! 接下來教的調音方式非常複雜，如我在這裡打的話好像在做共筆，需要看圖解說，總共有六個步驟每一個順序都要正確，一開始是在第五條弦聽音叉 A，後來按照順序條完，要調高音的話，左手大拇指推緊蝴蝶扣，然後逆時鐘轉軸，調低音就是反方向囉，但是左手不用按。總之自己摸摸練習後就已經下課了，移往第二堂課。 第二堂課要討論的是曾子知音，當老師要我翻譯「嗟乎！夫子瑟聲殆有貪狼之志，邪僻之行，何其不仁，趨利之甚。」的時候我不知道怎麼翻，因為琴聲怎麼會有貪狼之志，不正邪僻的音樂呢？原來是因為孔子看到有貓去抓老鼠，真是太傳神的比喻			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 你對本課程的學習有什麼問題呢？可以寫下來。 我不太能掌握討論課的內容，而且比較難從這些古文裡面去理解哲學與古琴所要傳達的概念。 【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。 像我在彈琴的時候，通常心情愉悅的時候總會彈一些快樂而喜悅的曲子，每種心情適合彈不同曲風。如果練琴的時候突然有一隻老鼠衝出來我肯定也會嚇得砸一下鍵盤，這時候琴聲可能就會有嚇壞的聲音！。但是當我必須表演或是比賽規定的情況下，就要調整自己的心態而進入到這首曲子中，不能因為心情而影響了整首曲子的表達，等於是進入另外一個境界。 【3】我們如何聽懂音樂所表現的情感？ 這當然就要從曲式的輕重快慢來理解一首音樂的表達，更好的話可以用身體跟心靈去體會這首曲子的表現，讓身體跟著音樂的起伏跟律動去感受。		

了。不過為什麼曾子不自己去問老師而是曾子去問呢?而孔子在彈琴的時候怎麼又會去注意到外面發生的事情?這在下禮拜好像會有更詳細的討論。	
---	--

◎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	林文琪師	記錄者	羅傑耀
上課日期	2014年11月12日	上課地點	美學教室/杏春樓		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
期中考週的古琴課，腦海中都是考試的內容，差點忘了要上古琴課。最近室友看到我的古琴減字譜，他們都說這是甚麼字阿，你在看天書喔？心裡默默高興了一下感覺自己多學會了一種文字？ 今天的古琴課老師教的是第二首曲子《湘江怨》，是借正調彈不慢三弦，我們把弦的音看成 正調:sol, la, fa, re, mi, sol, la； 如果是外調的話就是: Do, Re, Fa, Sol, La, Do, Re。 這首曲子是正調側弄，也就是有 Fa 有 Si 的音。 《湘江怨》又稱《湘妃怨》，整首曲子的第一段全部都是“泛音”，裡面第一個字指的是「泛起」泛音的開始，另一個很像一撇的正字是「泛止」泛音的結束，第一行最後寫的四個字是:「從頭再作」的減字，也就是從頭再來一次的意思。 一開始聽老師在示範的時候，我整個陶醉在老師的泛聲裡面，有如鐘聲敲亮的清脆聲，咚咚咚的餘韻感，真是寧靜的美。當我正式練習時，對於前面一整段的泛音，還真的不容易耶！因為很難彈出泛音，老師看了我的動作，就說左手要放在弦的等分上，右手不能離開弦要往下一個弦靠攏，一個禮拜沒練習通通忘記了基本動作，經過一番複習後才找回感覺，彈出泛音的音色了。 之後的討論課，由於心都在期中考上，上完課也忘了課程的內容，一開始有看雅樂舞的影片，日本跟韓國的版本，有點不太一樣，日本的有六個人一起表演，動作整齊緩慢，充滿力與美；韓國的表演是後面有一群樂團伴奏，由一位先生吟詩與樂舞，聲音的表現和樂團合在一起。雅樂舞是訓練儀態，內觀的態度，與儒家的教育有關。 今天老師問了我很多問題，像是問我在日常生活中的動作有沒有和鋼琴有關，當下還想不出來，但老師好像有觀察出，不過後來我想到自己小時候常常把課本跟書桌當成鋼琴鍵盤在練習，常常投入在裡面忘了在上課中，真是特別的習慣啊！現在走路在路			● 本週提問練習的目的：將老師上課的提問把自己的想法表現出來。 ● 提問練習 【1】在日常生活中的動作有沒有和鋼琴習慣動作有關？ 【2】當我們在彈琴的時候，生活周遭的萬物是否也會跟著改變呢？ （寫在左邊文章中）		

上左右手也會不由自主的跟著練習曲動了起來，練習指法跟節拍還有琴鍵的位置，是到處都可以練琴的感覺。文章中「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。」當我們在彈琴的時候，生活周遭的萬物是否也會跟著改變呢?如果是動物或人比較容易觀察出，像是家裡的寵物可能會安靜或專注的在旁休息，透露出認真聆聽的眼神或跟著音樂擺動。	
--	--

◎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	羅傑耀
上課日期	2014年11月19日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；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。）		
期中考後的古琴課，上起來心情比較輕鬆沒有壓力感。前半段的古琴練習，在複習上禮拜的泛音，這次彈泛音剛開始比上次還慘，找不到等分點的感覺，右手跟左手搭配的不夠靈敏，試了很多次還是沒耐心。等到老師示範的時候，才發現原來右手不必太過大力，像我有點暴力了，左手只要輕碰就可以，示範到新的段落時，又是新的感覺，老師說進入這部分前，要吸一口氣，轉換心情。 回家查了一下資料，在講義第十七節中有「左大食中名指浮泛勢粉蝶浮花勢」粉蝶浮花兮，翅輕花柔，欲去不去兮，似留不留，取夫意以為泛，猶指面之輕浮。這樣的涵義，似乎有點深奧，不過裡面的手勢圖解釋的還蠻不錯的，希望體會過後下禮拜可以更熟練！ 下一段裡面的「注」從上而下調之注，下滑音的意思，整段裡面還加入了 剔跟掐起的動作，剛開始還會忘記左右手符號的意思。「到了我有一般心哩，無人與我對君說」老師示範的時候，突然哼起歌詞來，歌聲與琴聲互相共鳴的餘韻感，瞬間讓我驚艷了，這種古韻味我好喜歡，裡面第一次用到左手中指的指法，還有「木(抹)」食指入絃的意思，就相摸東西的感覺吧！但是要用食指勾一下絃，彈完這句就差不多下課了。 古琴的討論課，老師一開始就問說蜻蜓點水跟粉蝶浮花的差別，他問了我旁邊的學長這個問題，不過學長還說得出來真讓我佩服，因為他根本最近都沒去上古琴課，也沒有學到古琴的泛音，能講出來還真是厲害啊！ 這禮拜講到「人生而靜，天之性也，感於物而動，性之欲也。」這一段，人的本性當沒有外界刺激時，是靜的，當因為外界而有所反應時，就是人的欲望。就像寧靜的水面突然有水滴落，而產生了漣漪的波動。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】上網查詢湘江怨的影片，看完後的心得？ 湘江怨 / 琴歌：邱文苑 https://www.youtube.com/watch?v=mZeJkX9mO3k 這個老師吟唱的聲音比較屬於聲樂跟古典國樂的感覺，聲音與古琴琴聲相呼應，互相震動得在一個穩定的頻率上，讓我聽得蠻投入的，而且在彈琴的同時，還能注意到左右手指法跟唱歌的音準，真是不容易啊！ https://www.youtube.com/watch?v=6fB1Hd7fDAg 這個版本前面的泛音做得非常亮，每個音就像鐘聲敲響的感覺，圓潤鐘帶點晶瑩剔透的音色，是我學習的目標啊！		

◎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	記錄者	羅傑耀																		
上課日期	2014年11月26日	上課地點	美學教室 杏春樓																				
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。）																				
古琴課之湘江怨 老師這週看到我們依然生疏的表現，好像有點不耐煩了。 學習任何一樣樂器，重點不在於老師教得好不好，而是練習的過程與態度，雖然每個禮拜我們只有一節古琴課，其實非常之短，而且每次複習完上禮拜的內容，在等老師示範過後就差不多下課了，實際學習時間之少。雖然說美學教室是可以約時間練習的，但是真正想要練習且學習的人應該非常之少吧！ 本週湘江怨進入第一段結尾(我其實沒想到還有第二段第三段!!)，這次在練習泛音的時候比上禮拜好多了，不過老師有特別糾正我的右手，彈過一個音之後要搭在下一條弦的上面，這樣音色才會好聽，總是會忘記這個動作!還有右手的指法在泛音的最後一句常會忘記順序的問題，經過多次練習終於改善了。在「攜琴上高樓 樓高月華滿」，這句的泛音，因為左手都在十暉到十二暉之間，要做泛音非常難，不過老師有教我們右手靠岳山，手心放鬆是一大重點!!不過我還是只能泛到第十暉的音而已，希望下週可以進步! 古琴討論課，是討論樂記中「樂者，音之所由生也…」這段裏頭有六種音樂心情的表現整理表格如下：			● 本週提問練習的目的： 這次上課遇到陌生的名詞，回家查閱資料的結果。 ● 提問練習 【1】對於鏡像神經元的了解？ 動物在執行或是觀察到其它個體動作時，大腦中有某些神經元的活性會增加，在腦中模仿、重現該動作或情緒，使動物產生感同身受的認知，這些神經元被稱為鏡像神經元（Mirror neuron）。常常會發現別人在打哈欠的時候自己也會不自覺得重複他的動作，這或許也是鏡像神經元的原因吧？																				
<table><tr><td>情感</td><td>聲音形容</td><td>例子(老師上課所舉)</td></tr><tr><td>哀</td><td>噍以殺</td><td>颱風災害村名的哭聲 枯竭 無力 痛哭的聲音</td></tr><tr><td>樂</td><td>嘽以緩</td><td></td></tr><tr><td>喜</td><td>發以散</td><td>嬰兒開心時全身動作的樣子 觀察腳趾頭伸長收回的跳舞動作</td></tr><tr><td>怒</td><td>粗以厲</td><td></td></tr><tr><td>敬</td><td>直以廉</td><td></td></tr></table>						情感	聲音形容	例子(老師上課所舉)	哀	噍以殺	颱風災害村名的哭聲 枯竭 無力 痛哭的聲音	樂	嘽以緩		喜	發以散	嬰兒開心時全身動作的樣子 觀察腳趾頭伸長收回的跳舞動作	怒	粗以厲		敬	直以廉	
情感	聲音形容	例子(老師上課所舉)																					
哀	噍以殺	颱風災害村名的哭聲 枯竭 無力 痛哭的聲音																					
樂	嘽以緩																						
喜	發以散	嬰兒開心時全身動作的樣子 觀察腳趾頭伸長收回的跳舞動作																					
怒	粗以厲																						
敬	直以廉																						

愛	和以柔	伸長木頭時所燒製的過程就叫「柔」
---	-----	------------------

除了這些，老師還有說到模仿的能力演變為一種技術層次的過程，是一種身體的訓練，而跟音樂有關的話就是共振的聲音與身體囉！其實對於我對於聲音的震動很敏感，絕對音感的技能應該也算是一種敏感的內容吧！只要聽到樂器發出的聲音（除了鼓類）可以分辨它的音名，這可能是天生俱來的也可能是訓練出來的我不太清楚，不過身體與聲音的共振是個很微妙的關聯。如果在一個小的密閉空間內，唱歌或是撥音樂時也能感受到身體、腳與地面微微震動的感覺，皮膚和空氣間相處的律動感。

◎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。)

感同身受：鏡像神經元 〈科學人雜誌〉

<http://sa.ylib.com/MagCont.aspx?Unit=featurearticles&id=938>

鏡像神經元在人類的演化史上扮演了重要的角色：因為它可以促成人類快速瞭解他人的動作及其意圖，甚至可以對於未完成或是未親眼所見的動作推理，並進一步造成肢體與語言的模仿與學習。因此即使面對到一個前所未見的新動作，人類也可以透過模仿而習得與記憶，在語言確立之前就能將任何創新的事物向外傳播，並繼續傳承下去，大幅提升人類的適存度，這很可能就是促成人類文化大爆發的最重要因素。

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	羅傑耀										
上課日期	2014年12月03日	上課地點	美學教室												
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where ; how, why, what if 等問題。）												
今天上課的目標：學會湘江怨！ 這次練習感覺越來越上手了，第一段總算比較熟悉點，進入湘江怨的第二段，發現自己已經可以開始看譜彈出正確旋律了，因為以前都要找很久位置，自己有進步的感覺！ 第三段裡面有兩個新的指法：「擘」與「撮」。 「擘」的寫法有點像「尸」，書上的解釋是大指入絃純用甲音將中指浮按老絃上尸即有力，其實就是右手大拇指往內撥絃的感覺，不過要注意用力的角度。 「撮」寫起來是「早」，講義上解釋是或挑勾並下或勾托同聲要兩絃齊響勿為先後，撮有分為大撮與小撮，大撮是挑勾一起，小撮是勾托一起，感覺有點像古箏的手勢，有點爪力的感覺但又不能太粗暴。因此整手湘江怨最後三個音在唯美的泛音中曲終了，這三個音是我覺得整首最美的地方，但是又很難表現，左手中指跟大指是泛音的姿勢，大指擺在中指下方呈現直線的樣子，右手點完最後一音之後，左手離開琴絃放到琴版上，這樣才能讓整個聲音結束得很完美。老師還有說最後的結尾在第七暉原因是一個中庸之道，讓我覺得古琴真的跟哲學思考有很大的關聯呢！ 接下來的古琴討論課上的地方是講義的：四、古琴與歷史人物的典範學習(一)琴論選讀。孔子學鼓琴於師襄《韓師外傳》。裏頭將學古琴分為許多過程，分別整理是： <table><tr><td>得其曲</td><td>掌握旋律</td></tr><tr><td>得其數</td><td>技術、節奏拍子</td></tr><tr><td>得其意</td><td>曲意、意境</td></tr><tr><td>得其人</td><td>作曲者的心境 還有瞻仰的意思</td></tr><tr><td>得其類</td><td>以他為典範</td></tr></table> 這堂課還有討論到「道」這個字，到底甚麼是道？ 英文的直譯是:The Way，當我聽到這個翻譯的時候，想說怎麼這麼簡			得其曲	掌握旋律	得其數	技術、節奏拍子	得其意	曲意、意境	得其人	作曲者的心境 還有瞻仰的意思	得其類	以他為典範	● 本週提問練習的目的：開始準備期末考試的內容。 ● 提問練習 【1】 對於期末考的古琴彈奏考試，有甚麼想法？ 其實我蠻想彈湘江怨的，因為整首的變化性技巧跟旋律性都還蠻有挑戰的，不過要花時間練習泛音，因為容易有失誤的可能。但我覺得湘江怨是一首很有中國內蘊涵含蓄之美，值得好好練習一番！		
得其曲	掌握旋律														
得其數	技術、節奏拍子														
得其意	曲意、意境														
得其人	作曲者的心境 還有瞻仰的意思														
得其類	以他為典範														

單?但是又好深奧的意涵，是通往理想狀態的路，學習古琴是一種由技入道，自我技術的培養，然而得道、知道也是一種道。察身以知天下，利用身體的感覺觀察身邊的事物，例如天氣的變化。那這時候有沒有察身以知音?問到這個問題大概也知道老師又要點我了，當時我正在瘋狂流鼻涕中，用手扶著衛生紙抬頭回答這個問題，所謂對音樂的敏感度大概是察身以知音樂了吧!就當你在彈一首曲子或是哼旋律的時候，聽聲音的高低變化、節奏快慢，身體與音樂接觸的感覺，去知道或揣摩音樂所要表達的意涵。

◎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	羅傑耀
上課日期	2014年12月10日	上課地點	美學教室/杏春樓		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；概括的解釋或發表論述等等。			自我提問練習（重讀左邊的自我記錄，先標明提問練習的目的，盡可能清晰而明白地寫下問題並嘗試回答。如 what, when, who, where；how, why, what if 等問題。）		
今天早上以一個正念的態度來上古琴課了，複習湘江怨跟學新曲子！湘江怨可以說是越來越熟悉了，不過偶爾還是會遲疑一下旋律，而且最後三個音結尾要特別注意右手彈完後不可以往上抬舉，要停留在下一條弦上產生聲音的震動，留在美好的音符上。後來老師好像看我已經在看酒狂的譜了，走過來問我：「同學，湘江怨都沒問題了嗎？」我微微點了頭，因為總是要嘗試新鮮的曲目才不會覺得沒有突破，於是老師開始上起了新曲子《酒狂》 關於這首曲子，我在網路上找了一些資料，酒狂最早見於《神奇秘譜》。相傳為阮籍所作。《神奇秘譜》題解：是曲也，阮籍所作也。籍嘆道之不行，與時不合，故忘世慮於形骸之外，托興於酗酒，以樂終身之志。其趣也若是，豈真嗜於酒耶？有道存焉，妙在於其中，故不為俗子道，達者得之。這首曲子和《流觴》雖然都是有關酒的曲子，不過流觴是比較慢而輕鬆典雅的呈現。我還發現這首曲子也有改編成中阮！是我熟悉樂器其中之一，查了一下影片發現真優美！和古琴的旋律很相像，只是中阮的音色稍微亮而突出一點。 其實酒狂表現的方式很像中阮，而且老師示範的時候我赫然覺得，哇！古琴也可以有這樣的旋律跟律動感，覺得非常喜歡。而在這首曲子裏頭有新的指法要學習。 「打」簡字是丁，名指入絃曰打。 「摘」簡字是去掉手部的摘再簡寫，名指出絃曰摘。 打跟摘這兩個指法都是用到名指，但是因為名指較少用到，會顯得沒有力氣，所以要多練習這個指法的施力點。 「抓」抓起，大指按彈復將絃抓一散聲，簡單來說就是用左手大拇指以肉的範圍往內撥絃，但是要注意不能聽到有指甲的聲音。 「歷」簡字像尸，用食指連挑兩絃亦將中指浮按前絃上。因為這首曲子旋律太符合我了，馬上就能進入狀況練習，而且節奏與拍子都很隨興，可以很享受在整個音樂裏頭。只是這首曲子左手的按音都需要音準問題，所以要多練習按音的位置。			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】 在聽音樂會的過程中，如何用身體感官去體會音樂所要表達的內涵呢？ 12/10 號我聽了一場令人動容的音樂會，《北回歸線下的油彩－陳澄波畫作與音樂的對話》九位作曲家分別以陳澄波先生的藝術創作為靈感啟發，譜出全新樂曲。是由中華國樂團和臺北正心箏樂團合作，最特別的是在音樂演奏的過程中，除了可以看到整個樂團的形式外，在布幕上也會撥放那個主題的畫作，是一種創新型態的音樂會，享受音樂的同時欣賞著畫作，試圖了解畫裡面所要表達的情感，透過音樂的傳達，似乎又更了解些甚麼。 裡面有一首曲子讓我印象非常深刻，直到音樂會結束後，我仍停留在那畫中。 《碧澄》－劉至軒 畫作的場景是在碧潭，開場就有在水面漸漸緩升到藍天的感覺，利用特殊和聲的配置，讓我感覺很溫暖，像是撥雲見日般的陽光灑落。作曲家利用聲部間交錯緩緩流動的旋律線條，描繪潭面的水波盪漾。 第二段渡船的經過，潭水面波動的透過木琴和琵琶點綴，悠然恬靜的生活，再來進入高潮期，用低啞帶出雄偉的主題搭配碧潭壯闊的		

討論課說到庖丁解牛的故事，讓我們思考職業與技術的關聯性，每一個職業都可以修身養性嗎？庖丁解牛的例子，他所執行的動作也只不過是在分解一隻牛的個體，不過為什麼他能夠如此掌握整隻牛的內在架構與使用的刀法，在於他身體的經驗，全神貫注的去做他所要做的事情。這讓我想到我之前在高雄遇到的一位小人物－推拿師，當時因為機緣認識了阿姨(我都這樣稱呼她)，因為我的身體常常會覺得不順還有肌肉長久痠痛的問題，經過她的一翻調理，我覺得身體的元氣恢復許多。她在推拿的過程中，從肩膀、背部、臀部、大腿、小腿到腳趾頭，每一個細節每一個部位的筋絡她都非常了解，而且很快的就找到我的「氣結」(類似淋巴結的意思)，還有痠痛的點，然後先用拔罐的方式把氣結從深層提上來，再往其他地方推去。我總覺得她的每一個運行的動作都和身體的呼吸跟用力的姿勢有很大的關連，雖然我有時候看不到她的動作，不過她的手在我身體上按摩時，我的筋絡跟痠痛點，都被她摸透了，她會根據不同的部位運用不同的按摩方式，例如臉部使用手指頭的關節，會比較輕而且細膩;如果是大腿她會用手軸的關節比較硬而尖，可以深壓到大腿深處，每次都能感受到肌肉放鬆的舒服感;而且最神奇的是，我推拿過後，會身體開始冷得發抖，因為她是將我的氣往下運行(中醫下行散熱的原理)，然後再喝上一杯熱溫茶恢復體溫，經過這樣三天的療程之後，全身豁然開闊的幸福感，充滿元氣。後來我有跟她學了一些臉部的按摩方式，因為時常看書或是用電腦手機會造成眼睛用力過度，她教我眼部的穴位在哪裡，如何按摩，利用指頭關節從眼下方由中間往左右兩邊推移，到太陽穴位置往耳溝畫去，還有一些穴位的地方，讓我可以日常生活中幫自己舒緩疲勞，是一位在我生命中出現的大人物，幫助我身體改善許多。

景色。最後回到畫中安然的景色，和諧而歡樂的人們，溫柔的結尾。很久沒有聽到如此充滿韻味的國樂創作曲，既現代又不失傳統的曲風，我在聽的過程中，整個背都是麻酥酥的非常感動，肩膀不時會隨著音樂而律動，心中總有陽光溫暖的感受，是一個很棒的樂曲。讓我走入畫中，穿梭時空特別的經驗，如果可以的話我希望能上和大家分享這首曲子和畫作。

【2】找一個在做某項技術時的動作流程。(左欄)

◎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。)

酒狂

https://www.youtube.com/watch?v=labZIJos_Lo

《酒狂》中阮與古箏二重奏

https://www.youtube.com/watch?v=o4qVIpKSC_U

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	羅傑耀
上課日期	2014年12月17日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；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。）		
聽老師說，這是最後一堂古琴課了。 時間過得好快，轉眼間從第一堂到現在的古琴課，自己從完全陌生的樂器到可以視譜彈出簡單的指法跟音，好像進步了許多，聽到老師說這是最後一次古琴課，心裡有點不捨。今天挑戰「酒狂」，這是首聽起來容易，彈起來卻技巧高超的曲子，而且還有一堆陌生的指法。裏頭所暗藏的指法有很多個，自己來複習一下： 「中卜」中外，中指按十三徽之外。這個指法後的音直接上滑到十徽位置，中指按弦上滑需要點技巧，是垂直於絃上。 「足」跪，名指拳曲按弦若按二絃一甲一肉多用於五徽上下。在高音部分用跪的指法比較好按。 倒數三行的最後一小節「長瑣」是個引子，右手指法是：抹挑 抹勾抹勾踢抹挑。是一個傳統固定的指法，抹挑勾之間暗示了聲音的大小聲，還有節拍，聽起來很有中國風打鼓的韻味與節奏。 「厶」涓，木二木三勾二勾三。從二絃抹到三絃，再從二絃勾到三絃，這個過程要很迅速。 因為是最後一堂課，老師傾囊相授，因為我進度可能比較快，他就把整首曲子都教給我了，雖然是在最後十分鐘才教完，沒時間讓我整個練完一次，但老師特別為我示範的精神，讓我很感動，總是在老師的古琴聲中，聽到許多平靜的聲韻。下下周的古琴考試可能沒辦法用酒狂了，因為還不熟悉，指法也很陌生，或許我會挑湘江怨的段落來考試，對我比較熟，也能表現出古琴的快慢跟技巧。 古琴討論課，知識與技術是怎麼樣的關聯？所謂「技能」的獲得，是需要經歷指導性實踐及嘗試錯誤的自我調整才能養成。技術學習的重點，與身體的覺察很有關聯性，最近我所上的課程中，有許多內容都和身體的知覺能力有關，例如系選修「腦與心的對話」中，MBSR 也就是正念減壓課程，發展身體的覺知能力，學習正念靜坐與正念做生活上的事情，讓我的心重新注入身體，用身體去感受這個世界。如果把這項概念轉移到學習樂器上，會進步得更			● 本週提問練習的目的： ● 提問練習 【1】古琴教育於藝術、倫理、歷史方面的教育。 藝術： 古琴的藝術，在於它的靜與慢，透過內觀得知自己的內心與身體的連結，覺察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。 倫理： 對待古琴就像看待長者一般的尊敬，因此每次上課前，我們小心翼翼的搬古琴到桌上，用布子輕輕擦拭表面，身體坐直坐直，是一種訓練，進退之間，似乎我們懂得許多對待長者的禮貌，關注他尊敬他，體會古琴與倫理之間的奧妙。 歷史： 從《樂記》的經典中，了解古代的生活與思想，透過孔子與弟子之間的談話，學習許多與人的相處模式以及古代的教育方法。學習古琴，知道古代人的禮儀，為什麼要讓貴族子弟學習古琴，學習這個樂器對於人生的思考模式有些甚麼不同？在閱讀經典之中得到答案。		

多而且聽到更多細節，例如在彈鋼琴的時候，觀察到臀部與鋼琴椅軟墊間接觸的重量感，手指碰觸冰的黑白鍵盤，觸鍵的深度重力與觸感，有些琴鍵會有顆粒感，有些則是光滑的，有的琴鍵觸感很軟一下就彈到底，有的比較重可以做不同的變化；而當我在練習一首新曲子時，可能要花時間視譜視奏，注意力集中在曲子的節奏跟旋律，還有譜上的記號，練習幾個禮拜後，熟悉整首的架構與情感，我會試著閉上眼睛，關上電燈，讓自己的身體跟鋼琴連結，去感受自己活在當下，與鋼琴合為一體，這樣的經驗我發現，我心裡所要傳達的旋律跟情感，透過手指頭滲透到琴鍵上，琴鍵又敲打道絃上的過程，似乎一氣呵成而不受干擾，盡情的表現自我。

這樣身體的覺察，是學習一種技術很快的進步方法，但是老師通常不會跟你說，除非是本身很有覺知也能用言語表達出來的老師才會說出來，等到他能夠完整表達這身體的感受時，就可能成為一種知識，在任何專業的領域皆是如此。

◎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	記錄者	羅傑耀
上課日期	2014年12月24日	上課地點	美學教室		
紀錄上課事件。自由書寫。 依課堂進行的程序，盡可能詳細的紀錄課堂上發生的事件如：教室中老和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容；自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗聯結的說明；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。）		
期末古琴心得分享 整班都到齊的畫面，大概只有開學跟期末看得到了吧，看到許多陌生卻熟悉的面孔。今天的課程，是學生們要分享給彼此的心得，一個學期過去了，還真不敢相信我們又成長了許多。 其實我在上課前，還沒有想好自己在兩分鐘內要講些甚麼，一到古琴教室，內心的想法源源不絕的浮現出來，因為報告順序在中間，有些想法與前面的人重疊到了，大部分的人都集中在幾個部分：內觀、身體放鬆、反思日誌、學習古琴的過程等等。但其實我個人比較想討論的內容是音樂這個部分，以及內觀的延伸。我覺得我在台上講得內容，有出乎我的意料，沒想到大家反應還不錯，大致上的內容是： 「大家好，我是羅傑耀。剛才，許多同學都講到了『內觀』，我在系選修的課程上，也有學到類似的概念，是西方所稱的『正念』，也就是 MBSR 正念減壓課程裡面所提及的觀念，在我的學習過程中，這兩項內容有些相似性。『正念』跟『內觀』是把心重新注入回身體，舉例來說，有些人走路的時候，常常想東想西，忘記自己在走路；有些人在吃飯的時候，邊滑手機邊吃飯，你甚至不知道自己吞下去了甚麼，而且狼吞虎嚥；有些人連上廁所也要帶著手機，你可能也忘記你正在上廁所。這些種種的事情，說明了現代的很多人，身體跟心靈是分開的。 再來說回到音樂層面，我在這學期的討論課中，對於『察身以知天』的觀念很有興趣，學習音樂很久的我，有時候不知道為什麼，自己總會被音樂所感動，以前以為是因為自己想像的音樂畫面和內心投射的情感相同才這樣，慢慢發現，其實是自己的身體與音樂接觸的關係。前幾個禮拜，我去聽了一場國樂的音樂會，裡面有一首曲子讓我很感動，《澄碧》一首描寫碧潭風采的曲子，創作來源是陳澄波大師的畫作《澄碧》，當我的視覺與聽覺雙重感受下，那種感動的感受就從背部一直麻酥酥的到胸前悶悶酸酸的感覺，然後醞釀到鼻腔，再到眼淚打轉個幾秒後，眼淚就從雙頰流下。好久沒有這種感受，我似乎走進了畫裡，			● 本週提問練習的目的： 針對老師在我分享的時候，提出的幾個問題回答。 ● 提問練習 【1】 你覺得『正念』跟『內觀』是一樣的嗎？ 在聽完老師解讀我的分享之後，仔細思考過我覺得這兩項有相似處也有相異處： 相同處：強調內心與身體知覺的連結，回到自我的感受與主見，都與覺察有關。 相異處：內觀是東方傳統的思想，正念是東方禪修經由西方轉化後的成果，在於思想上內觀會比較純正而且有中國古代的想法和韻味。正念著重於日常生活上壓力的減少及自我覺知的部分。		

聽到碧潭的流水聲，遊客來來往往的談笑聲，樹林間鳥兒與昆蟲的鳴聲，曲尾還留下了三個人的對句，說著：碧潭真是個美好的地方啊！在這首新的創作曲內，雖然我從來沒有聽過，但是我直接從『得其意』的層面中理解了這首曲子。

對於彈琴『姿勢』的問題，我也有許多感觸，從小學習鋼琴的過程中，一開始老師最注重姿勢，背部要挺直啊，肩膀要放鬆，手的施力點等等，因為這些影響了聲音的音色。在學習古琴過程中，姿勢也是很重要的一環，尤其左右手都有許多指法，到最後其實也沒有看譜了，因為是靠身體與古琴間的接觸，有點像是反射動作，這樣身體的經驗去彈奏。」

以上就是我這學期學習古琴課的心得。」

◎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。)

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）

酒狂

https://www.youtube.com/watch?v=labZIJos_Lo

《酒狂》中阮與古琴二重奏

https://www.youtube.com/watch?v=o4qVlPkSC_U

感同身受：鏡像神經元 〈科學人雜誌〉

<http://sa.ylib.com/MagCont.aspx?Unit=featurearticles&id=938>

鏡像神經元在人類的演化史上扮演了重要的角色：因為它可以促成人類快速瞭解他人的動作及其意圖，甚至可以對於未完成或是未親眼所見的動作推理，並進一步造成肢體與語言的模仿與學習。因此即使面對到一個前所未見的新動作，人類也可以透過模仿而習得與記憶，在語言確立之前就能將任何創新的事物向外傳播，並繼續傳承下去，大幅提升人類的適存度，這很可能就是促成人類文化大爆發的最重要因素。

[http://papilio0204.pixnet.net/blog/post/1465512-%E7%A5%96%E5%BE%B7%E5%AE%97%E5%8A%9F%E5%BC%8D%E9%87%91%E9%96%80%E9%9D%92%E5%B6%BC%E5%BC%B5%E5%AE%B6%E7%A5%96%E5%BB%9F\(%E5%B0%8F%E5%AE%97\)](http://papilio0204.pixnet.net/blog/post/1465512-%E7%A5%96%E5%BE%B7%E5%AE%97%E5%8A%9F%E5%BC%8D%E9%87%91%E9%96%80%E9%9D%92%E5%B6%BC%E5%BC%B5%E5%AE%B6%E7%A5%96%E5%BB%9F(%E5%B0%8F%E5%AE%97)) ——祖德宗功 金門青嶼張家祖廟

道教的抱樸守真與古琴音樂中的養心療法相關理論

http://big5.china.com.cn/gate/big5/cul.china.com.cn/zt/djlt/2011-10/23/content_4566707.htm