

# 目次

---

---

古琴與哲學實踐學習檔案（請注意檔案內文排版，以維持閱讀上的方便）

一、課程表/02

二、學習檔案自評/05

三、學習檔案家人評論/12

四、學習檔案同學互評/13

五、所有反思日誌/14

六、主題短講/35

一、課程資料

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

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

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

程各單元指定閱讀及延伸閱讀表列如下：

單元主題	指定閱讀			延伸閱讀	
	琴論 選讀	樂記 選讀	相關理論(問題意識 的建立)		
為什學古 琴	v	×	×	• <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	×	v	• <在身體實踐中 成就的禮學>	• <美學的新圖景> • 《禮樂教化：先秦美育思想 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——儒家思想的載體>	
古琴與歷 史人物的 典範學習	v	v	• <身體實踐>	同上	
古琴與天 地自然	v	v	• <經驗、自然和藝 術>	同上	
東西方哲 學實踐的 傳統	×	×	• <哲學生活>	• <透過藝術的倫理行動教育 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	2014/1月/5日
<p>(一) 根據本學期你所寫的反思日誌-古琴實作課部分，(1)依時間順序為每週的日誌內容下一個標題；(2)並依此撰寫一個我與古琴相遇的故事。</p>		
<p>• 每週標題</p> <p>9/23 (無古琴課)</p> <p>9/30 古琴身世(歷史)的介紹</p> <p>10/07 雅樂舞初步放鬆動作課程</p> <p>10/14 與古琴初相遇</p> <p>10/21 左手指法認識</p> <p>10/28 仙翁操(一)-基礎指法熟悉</p> <p>11/04 仙翁操(二)-基礎指法熟悉</p> <p>11/11 仙翁操(完)-基礎指法熟悉</p> <p>11/18 湘江怨(一)-泛音&amp;調音的認識</p> <p>11/25 湘江怨(二)-核心樂句</p> <p>12/02 湘江怨(三)-核心樂句</p> <p>12/09 湘江怨(四)-段二結束</p> <p>12/16 湘江怨(完)-段三結束，酒狂(一)-核心樂句</p> <p>12/23 酒狂(完)-整曲完。</p> <p>12/30 (無古琴課)</p>		
<p>• 我與古琴相遇的故事。題目：緣起、相遇、回顧。</p> <p>第一次認識古琴，是從國樂團中的學長那兒知道的，那時，他用中阮彈奏了「酒狂」，和我說若未來有機會，希望能夠學會彈古琴。對於古琴的憧憬，或許就是那時後埋下的吧！之後隨著每週的課程，對於古琴的理解就多一些，從其歷史、製成、保養方式，一直到實際動手操作，學習左右手的指法，學習一首首曲子，從現在看來，彷彿只是轉眼一瞬，但是對當時的我來說，每次都是不同的新奇體驗，每次都抱著對下次上課深切的期待，對於學習的饑渴，一直在心底翻滾著，但又在接觸到琴絃的那一刻平靜下來。</p> <p>實際接觸古琴之後，對我來說，古琴不再只是學長口中的夢想，不再只是網頁上頭播放的音樂，不再只是印象中模模糊糊的憧憬，而有了更深的意義，除了彈奏的技巧外，更深刻的意涵。或許，我還是會希望能夠將琴彈好，希望能熟練指法與技巧，但是在這之於，我也希望能夠透過古琴，一窺古代儒家的種種思想主張，一窺雅樂的面貌，它是一把鑰匙，為懵懂的我開啟了一片不曾見過的知識殿堂，同時也引領我走入廣闊的儒道。藉琴，藉音，藉由其表面底下所蘊含的一切，讓我學習它的一種「道」。</p> <p>對於現在的我而言，古琴是能夠讓我沉澱下來與之對話的「窗口」，與我交流種種我未知的「道」，是另一位指導我成長的「師長」。</p>		
<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</p>		

述。

- 每週涉及的討論主題

- 9/23 何謂禮儀？為何要有儀？
- 9/30 何謂反思？如何寫反思？
- 10/07 雅樂舞初步放鬆動作課程(無哲學課)
- 10/14 為何學古琴？(討論琴、禮儀與氣質的意義與彼此的關聯性)
- 10/21 古人為何學琴：以通神明之德，合天地之和焉。(身心合一)
- 10/28 宰我問鬼神(何謂氣、鬼，以及祭奉鬼神之儀式的意義與目的)
- 11/04 古人為何學古琴？(反其天真)
- 11/11 孔門弟子知音知樂 x3
- 11/18 知音、知樂、知政
- 11/25 何謂藝術(杜威)
- 12/02 何謂藝術(將前幾個主題與藝術連結，並衍伸至經驗反思、自我覺察)
- 12/09 模仿自然：莊子由技入道(Know that & Know how 的定義與關係)
- 12/16 孔子學古琴於師襄(奏曲層次：曲、數、意、人、類)
- 12/23 (無哲學課)
- 12/30 整體回顧(另討論藝術教育、倫理教育)

- 我的主題論述。題目：何謂藝術(橫跨兩堂課，包括杜威的藝術定義與莊子由技入道)

第一堂課時，其實並不很了解杜威的主張，但由於他對美的定義不再是「其實美存在在世上每個小角落，只是看自己有沒有用心去觀察。」這一類略嫌簡略的說法，因此引發了我的興趣，但是通篇抽象的文字敘述，卻讓我讀得一個頭兩個大，整堂課下來，還是覺得概念模模糊糊地，好像懂了什麼又好像什麼都不知道。而第二堂課討論莊子的由技入道，一開始我還不明白這跟杜威的藝術觀有什麼關聯性，總覺得跳題跳得太遠，但透過整堂課的討論，我反而能了解杜威的主張了，兩堂課造成我心境上頗大的轉變，因此留下了頗深刻的印象。

杜威將藝術當作經驗來討論，先給經驗下了一個較具體的定義後，才能夠將抽象的藝術以較具體的形式解釋。而簡單來說，杜威認為的藝術，指得是一種經驗的過程中，產生的「令人滿意的性質」，是一種感受，這大大地擴展了藝術的範疇。而經驗則是指有機生命體與這個世界互動的結果，為了生存而產生的種種適應與其他活動，透過 doing & undergoing 來形成一個經驗，並在這個過程中，產生了「藝術」。但我認為，杜威提出的「滿意」其實也有著很多面向，不一定要是真的把事情做到完美、成功，而是從過程中自己得到了什麼，不論是經驗也好，感悟也好，教訓也好，是一種自我滿足的感受，而並不限定要是普遍社會觀感的「滿意」，而是自我檢視後，對於自我表現與價值實踐的滿足感，從中得到的學習與成長，並且不後悔(不會想要去否認自己曾經歷過的此項經驗)的「滿意」。

除此之外，課堂的討論亦將討論範疇延伸至「自我覺察」的部分(其實很多堂課都有與此概念進行連接，可以算是核心主題之一吧!)透過杜威經驗的主張，一直衍伸到所

謂 Know that & Know how 的討論，並藉此凸顯出自我覺察以及反思書寫的重要性與意義，不過關於這個部分，我想我在該日的反思中(12/09, P29~31)已有了較為完整的描述，在這裡就先略過不詳述了。

※於以下第六項、主題短講中，延伸至「身體覺察」之議題討論(P. 35)

(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. 對哲學的認知看法：

在接觸哲學以前，總覺得哲學是門很「玄」而不切實際的學問，當初修這門課也完全是衝著古琴而選的，壓根兒沒有注意過「與哲學實踐」這個部分。直到第一次上課，反而令我對哲學大大的改觀，它並非如我想像中那樣鑽牛角尖地去思考一些虛無飄渺的東西，相反地，它反而是一門講求精確解釋的學問，去探討一些被我們視為理所當然而忽略的事物，去對一些抽象而模糊的東西做出更為精確的定義，去思考一些看似平常卻不完全合理的事情，去思考事實產生的原因……等，不得不說過程中，給了我許許多多的啟發，同時透過討論，也能夠接收到其他人不同觀點的看法，將之理解接納後，也能使自己的境界有更進一步的昇華。

原來的想法，我想應該是受到普遍的刻板印象與對其不了解的緣故而形成的，而透過學習、討論，逐漸明白並操作體會哲學以後，自然就能夠推翻既有的刻板印象了。而真正困難的點，我認為是在於最初，如何去接觸一門陌生，而且自己本身對之印象欠佳的學問，而這方面我運氣很好地跳過了(糊里糊塗地就選了課，也就糊里糊塗地上了課，最後能夠喜歡上哲學，我想對我來說是個意外的驚喜收穫吧！)，透過這次經驗，希望未來我在接觸其他自己不了解的事物的時候，能夠秉持較為客觀開放的態度，不任意批評排斥，並且多嘗試去了解它。

#### 2. 學古琴的目的：

最初，我完完全全是為了「酒狂」來學古琴的。我本身在國樂團中的樂器是中阮，而同樂器的學長有天向我推薦了這首曲子，同時也提了自己想學古琴卻苦於沒有機會，因為這個契機，當初在通識課程的列表中見到古琴時，我幾乎是毫不猶豫地選了，同時，能學會酒狂更成了我主要的目標(但老實說，或許含有些許想回去和學長炫耀的成分吧)。

然而，對我來說，古琴到像極了一座冰山，彈奏曲目不過是露出水面而普遍為人所知道的一小角，其底下還有著廣闊而鮮為人知的意涵，從培養氣質、端正儀態、磨練耐性與定力……等較外顯的特質以外，更與古代儒家的精神聯結，大大地拓展了其所能夠表現的意涵，令我驚異之餘也讓我受益良多。然而要學習的還有許多，希望在這堂課程結束以後，我仍能夠自行去探索這整座「冰山」。

我想，要學習新的事物，多多少少都需要一點契機，或許是興趣、喜好、刺激、好奇心……等等，而在真正地接觸並了解之後，往往能夠得到更多意想不到的知識，我想，所謂「學海無涯」或許就是這麼一回事吧！

#### 3. 對身體知覺工作坊的認知

剛開始，我也和大部分的同學一樣，覺得學校太過無理，怎麼可以將課程安排在週末假日？而且還長達7、8個小時，還是必修！由於我本身有轉系的打算，因此週末假日是我安排轉系課程與進度的時間，這樣突然冒出一堂會吃掉我整個早上與下午時間的課程，一開始我也是非常反彈的，但謹守學生的本分，我還是費了點力將轉系課程排開，帶著不怎麼晴朗的心情去參與了身體知覺工作坊的課程。

由於我當初選的課是「雅樂舞」，想說正好能夠呼應古琴課所學。課程中，老師教導我們如何「放鬆」，一開始我還不以為意，但沒想到一些簡單而且看似無關的動作，居然真的能夠放鬆我一直以來緊繃的肌肉，讓原本如影隨形的僵硬痠痛消失無蹤。尤其是一直讓我很難受的後頸與腰這兩個部位，當天一整個舒適了起來！也因為學校這樣強迫性的讓我接觸了雅樂舞，才讓我能夠了解它真正的意涵，不然過去只會覺得是些讓人瞌睡的無聊表演吧？也是這樣讓我了解到身體知覺工作坊的目的（原先覺得這根本是一堂無意義的課程），除了讓我們覺察自己的身體以外，也是個讓我們接觸陌生學問的一個機會，讓我們有機會去了解平常不容易有機會接觸到的東西，從而產生興趣，而有了興趣，未來就能夠靠著自己做更進一步的學習研究。就像是播種一樣，埋下種子，引發學生的興趣使之自行學習，比起強迫將知識灌輸給他要來的更有效果！

造成此情況的原因，我想與上頭所提到的「不了解」相同，對於陌生的事物我們總會下意識地去排斥它，然而，這樣反而讓我們錯失了許多獲得新知的機會。

#### 4. 對抽象名詞的解釋

以前，對於抽象名詞的理解常常只到「感覺」就停了，「我覺得我大概懂那種感覺」、「我知道，就是那種FU嘛！」，但是要真正講出「那是什麼」反而往往會詞窮，至多至多，我只能夠透過舉例的方式，企圖讓對方明白那種「感覺」。但接觸了哲學之後，這樣含糊的解釋定義就被乾淨俐落地「修正」了，隨著老師不停追根究柢的「為什麼」、「○○是什麼意思」、「○○指得是什麼」，強迫我們去思考這個東西「到底是什麼」。透過這樣子的問答與討論，我逐漸培養出能精確而具體地表達某個知識的能力，或者說，一個知識必須要理解透徹到自己能夠將之清楚描述，才是真正的「理解」了。

#### （四）你覺得寫反思對你個人的學習而言有何意義？

雖然一開始寫反思只是因為課堂作業要求，也就乖乖聽話地去做，但一個學期下來，這樣傻傻的寫了幾次之後，漸漸的，能夠體會老師要求我們寫反思的目的，學校希望培養我們「反思」能力的目的。特別是透過製作這份期末學習檔案，在回顧自己過去幾個月來，每週的反思記錄時，我彷彿再次度過了一個學期，儘管是由我自身主觀的視角，但是在字裡行間，我捕捉到了許多至今早已遺忘，當下卻感動我內心的感動，捕捉到許多當時閃過的靈感念頭，當時萌發的思考想法，原本都在時間的流逝中淡去，卻在每週被要求寫下的記錄中，意外而不意外地印下了自己的痕跡。到了學期末，反思的書寫不再只是作業要求，而是對於自己所經歷的時光的一種刻印，為了不讓時間就這樣流逝，為了將時間留下來的的方式，利用文字，將內心無法立刻讓人聽見的澎湃實體化，將



腦海中的起起伏伏烙印下來，讓未來的自己能夠有機會回味，並且從彷彿消逝的過去中學習、成長。

(五) 任選自己學期初與學期末的反思日誌各一分，依反思的五個層次進行編碼，比較(1)本學期自己反思風格有什麼差異嗎？描述之。(2)描述學習過程中，自己是如何刻意地介入反思日誌的撰寫與反思能力的提升。

### 9/23 反思 & 11/11 反思

9/23 是第一次書寫反思的成品，很明顯的偏重在 3、4 兩個層次。最初，我對於反思的定義較著重在「思考」的部分，認為反思就應該是針對課程內容更深刻的探討，或者是自己因之啟發的其他想法，因此很少有層次 1——描述的段落，老是覺得那樣流水帳似地紀錄發生的事件，不過是湊字數罷了，浪費版面。

但是，在聽了老師對於「如何寫反思」的講解後，我的想法有了極大的轉變。「對於事件愈詳細的紀錄，在回想的過程中，就更能夠捕捉到自己一開始漏掉的地方。而透過這樣仔細的回憶，等於是將整個主題反覆地想過，可能從中獲得更多的體悟。」到了較靠近期末的反思作業，我 1 層次出現的頻率高了些，五個層次的分配還算平均，不過 3、4 層次的討論仍然偏多——畢竟依照老師的方式，將課程仔細地回想過後，往往又會冒出許多想法想要記錄下來。曾經也總覺得作業應該要寫多一點，這樣才算是認真地對待作業，才是負責任的學生，但是後來發現，這並不需要刻意地要求，循著老師的方式「反思」，自然就會蹦出許多想寫下來的想法，根本無須刻意去在意篇幅，重要的並非寫了多少，而是有沒有將自己所想、所感悟到的一切記錄下來。

剛開始，我會特別要求自己去做第一層次的描寫，但是漸漸的就成了習慣，到了後頭，寫反思只是自然而然地將自己所想的寫下來，並沒有再刻意去注意，或說平均地分配五個層次的篇幅。雖然老師總推薦課後幾天內，越早完成反思越好，但是看網路上繳交作業的時間記錄就知道，我總是在截止當天才繳交，但是，我並不是放任自己的記憶在這一週的時間內褪色，若是如此，恐怕什麼都寫不出來了！在上課的過程中，除了將上課的討論主題，以及老師講解的內容……等記錄下來以外，我也會將當下所聯想到的念頭一併以重點摘要的方式記下，不論有多天馬行空，不論正確與否，當下腦海中浮現什麼，聯想到什麼，回想起什麼，都一併記錄在主題內容旁邊，而下課後到星期六前，這幾天的時間中，就反覆閱讀這份課堂紀錄的筆記，用更加充足的時間，去思考這些於課堂上迸出的念頭，去思考它與主題的關聯性，自己為什麼會聯想到它，同時也練習以「哲學」的角度去解釋它，不停地問自己「為什麼」，直到提出讓自己滿意的、合理的解釋。透過這樣反覆的思考，以及數天的沉澱，才在最後一天將所想的一切整理好書寫出來，這樣記憶並非淡去，反而是課堂當下的想法被更完整地重現了。

(六) 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；並選一段足以代表自己在該能力內涵上的最高表現之反思文字以為例證，並標明引證反思日期。

感性認識能力上的表現，我想還是得拿 11/11 的反思作為代表吧！（雖然和上一題的

答案重複)以下為擷取段落，是針對彈奏古琴時內心感受的紀錄：

……但我卻感覺到不可思議的平靜，隨著噙然作響的琴弦，或許單調，或許破碎，但它緊緊捉住了我的意識，我一切的感官，那短短一曲間，我彷彿被剝離了似地沉入冥想，十六把琴分歧的音色融合為一，我只聽聞我手上這把琴所發出的聲響，結結巴巴地奏完整首曲子，周遭一切雜亂的聲音又響了起來，我好似被一股力道用力地抓了回來，一瞬間有些失神的暈眩感。

雖然這樣子說起來有點兒像是位成癮的癮君子，但對於那短暫時刻中與現實環境剝離的感覺，我深深地著了迷，彷彿世間只剩下我，和我指下振動的琴音，我惋惜這樣出竅似的專注太過短暫，卻也慶幸它是這樣的短暫，短得足以讓我戀戀不捨地回憶，短得讓我在現實的紛擾中吸到一口因稀少而珍貴的、純粹的氣息，短得讓我還不至於感受到僅餘自我的孤單，便悄然無聲地結束了。雖然老師說專注最至高的境界似乎是洞開的感官，提升了極致的敏感度，將環境的一切聲響納入感官之中，或許是我的境界尚不足，但目前感受於我而言的滿足感，大大地增加了我對之的好奇心，或許未來某日能夠有所感悟吧？(P. 23-25)

雖然這樣說有點兒不好意思，但是對於文字的駕馭，我對自己算是頗有信心的，平時也都維持著寫作的習慣，自從國中開始挑戰書寫小說故事以後，更加一發不可收拾。常有人問我，是如何得到這些靈感的？我的回答是「日常生活」，每次想要書寫的動機與慾望，往往來自平常生活中的體悟，可能是一個想法、一個撼動我內心的事件，但是更常是一種心情感受，接觸到事件時，內心的感悟，這份心情常常成為我故事中的核心，我寫作的目的，是想營造另一個場景，營造另一種情況，來表達、紀錄同樣的心情。也因為如此，我手邊常有紀錄心情所感的小冊子，這樣說起來，從更早開始，我就有著類似紀錄反思日誌的習慣了呢？只是還很淺薄，也還未真正更深入地去探討該心情。

但是，撼動心情的事情說多不多，說少不少，更多的是它往往稍縱即逝，下次是否能再出現同樣的感受還得憑運氣，因此我一直都試著想要將這種無形的感性情緒記錄下來，我想是時常練習的緣故吧！讓我在對於感性描述的這一塊，能夠逐漸地將之記錄下來。不過，我想我還是有著非常大的進步空間，但，若能繼續維持這樣的習慣，就能夠在歲月的積累之下而有所進步吧！

(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

## 五、所有反思日誌

課程名稱：古琴與哲學實踐		上課時間：102 年 9 月 23 日
姓名：盧良菊	學號：B405102055	書寫日期：102 年 9 月 26 日
<p>[很少仔細的思考過，各式各樣的禮儀，包括婚喪喜慶等的由來與存在意義，似乎自幼的記憶便驅使著我自然而然的服從，我想，這就是古人「身體教育」成功的展現吧！在不知不覺中，因為這些禮的存在，而潛移默化出了身為一名中國人、一名儒者所該有的氣質(當然目前為止還只是皮毛吧!)。]-2 [想起以前讀論語的時候，還未能真正理解其背後的意義，只見表面而對之感到輕視，感覺古人莫名其妙、拘泥而迷信…現在回想起來反到是慚愧至極，並非他們莫名，而是自己尚未參透其如此做的真正目的，將教育埋藏在各個角落——每件事都有著他背後的意義，只是自己能不能明白、有無察覺罷了。]-3</p> <p>[人類之所以能夠成為萬物之靈，我想除了思考學習外，文字也功不可沒。文字能將數千年前的知識記載下來，前人跌跌撞撞地研究出的成果，無數錯誤中所積累出來的真理，透過文字讓身處未來的我們能夠直接而簡潔地習得，越過那些面對著未知而只能不停嘗試的關卡，利用這些積累的知識做為基石，再去開拓更加遠大的未來，一步一步地向上，每個後代都是踩在前人的肩膀上向上，今日所做的一切亦為未來的人們墊高厚度，如此循環不已，才能夠愈發接近那未知的領域。]-4</p> <p>[除了理解文字字面上的語意外，對於該段記錄被寫下的年代也需要有一定的認識吧！畢竟隨著時光的推演，許多文字詞句的意義已經產生了變化。為了充分理解前人所傳達給我們的知識，對該時空背景的了解還有另外一層意義，我們應該去了解當時做出這樣的決定、選擇的背後意義為何？當時的背景、風俗、認知，以及遇到的困難與不得已…等等都十分重要，我們所該學習的，是其做出這樣的事情時，背後的「精神」，而不是一味去學習那些做法——畢竟如今時空都已變換，不得不說，許多做法、想法，在現今社會已然過時，但那份決策的精神，選擇的取捨，仍然是值得我們學習的智慧結晶。]-4</p> <p>[希望在未來，我能夠充分理解這些文字背後，所真正想要傳達的意義，並對古琴，以至於儒家這門學問，都能夠有更深一層的認識。]-5</p>		

課程名稱：古琴與哲學實踐		上課時間：102年9月30日
姓名：盧良菊	學號：B405102055	書寫日期：102年10月4日
<p>習慣性地提早抵達教室，身上帶著重重的濕氣，我在乾燥而光滑的木頭地上坐了下來，這一次沒有拿坐墊，不為什麼，單純想試試自己能否在硬質的木板上端坐上一節課。這次哲學方面切入的主題是「何謂反思」，我原本認為，反思便是課後自己對於所學的體悟與延伸，著重在自我的想法與思考上，反覆琢磨、調整自己的認知，並得以刺激自我的思想而進步。經過老師的講解，最令我驚訝的莫過於反思「應該寫下自上課起所有的點滴」，聽聞的瞬間我是反對的，無法認同這樣流水帳似的記錄與反思能有幾分關連。然而，仔細琢磨完老師的話後，我不得不承認，對於周遭的環境我確實較欠缺觀察，的確有可能錯失掉許多東西。所謂「反思」，所想要得到的應該就是課文與老師的講解以外的體悟吧！它們應該是不拘形式，不拘範圍的——一如美可能存在每個不經意的角落，珍貴的思緒也可能被埋藏在各個被忽略的細微之處吧。</p> <p>對於老師的提問「能否憑藉著思考遨遊在想像的汪洋之上，而不失控地脫離邊界？」自從開始嘗試寫小說以來，我便時常這麼做，好在各種零碎的時間勾勒著故事的情境與延續，剛開始，要不分心的確十分困難，思緒總在不自覺間如脫韁的野馬般恣意逃離，猛然迸出的靈感，往往在我一個側首間消失無蹤。而書寫，的確是最容易、且最有效幫助專注的方式。如同一個實驗，靜下心數數，從一開始，能夠數到多少呢？總在一個恍神之間，便忘了自己數到幾了。我想，或許是人腦有著多層次的意識所導致的結果吧！不論有意無意、知覺與否，人的腦袋總不斷地同時進行著多條思考，正因如此，我們才往往會在不自覺中分心——但，能夠徹底專注的人，或許就是能夠成功的人吧！</p> <p>接下來，最讓我印象深刻的主题，是「面對提問」。我向來是個好強的人，也因此面對提問——被迫面對自己的缺陷的時候，特別容易陷入情緒而失去冷靜，總是在第一個直覺的反射下反駁一切，待冷靜後才開始思考接收到的提問，誠實地與自己對話，坦然地面對自己的不足，並加以改正。或許人們在被指責，或者接收到有違於自己根深蒂固的觀念的時候，都會產生反感的情緒吧，基於自我保護的反射，這樣的反應似乎情有可原，但若讓這樣子的情緒牽著鼻子走，那麼等於是將自己困守在象牙塔中，而喪失進步的機會了。</p> <p>最後是關於古琴的課程，原本對於不能早點開始彈琴而一直感到有些焦躁，但聽了老師對琴的介紹後，我想對琴擁有基本程度的認識是必要的，唯有足夠的了解，才能夠在彈奏的時候投入正確而真實的「感情」與「表情」。</p>		

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2012年10月07日	上課地點	醫綜後棟1F美學教室		
<p>今天這堂課老師要帶領我們真正認識我們的「身體」，真正讓我們的四肢手腳聽從大腦的指令。其實在這堂課來臨之前，幾位老師已經都做出了部分預告，包括要求我們當日的服裝、教學目地、以及我們將會在地板上「滾來滾去」…等，不得不說，我是十分期待的。我一直認為，演奏樂器除了指法與節拍的熟練外，更重要的是「情感」，每個人在每個心情下所表現出來的音樂都有著不一樣的味道，我認為真正的音樂應當包含著自我內心的展現，一種濃烈醞釀的情緒，才能夠讓譜上冷硬的音符旋律活過來，一如一篇好的文章，一幅好的畫作能讓觀者感同身受一般，因此對於這一堂初步認識雅樂舞的課程——儘管它看似與古琴的彈奏無關——我是十分重視的。</p> <p>不久後，老師開始講課了：「你們真的覺得自己能夠很好地控制自己的身體嗎？」想起平常生活中種種手腳不協調的情況，我不禁露出無奈的苦笑。整堂課下來，從一開始的打坐、地上翻滾、五馬分屍、脖子的放鬆，到最後使用手指用力(末端用力)，我的苦笑沒有停過…現代人使用身體的時間或許真的太少，明明是自己的手腳身體，但在徹底感受自己的每一塊肌肉的時候還是費了不少功夫，在要加以控制的時候更是吃足了苦頭。以上動作讓我最驚異的其實是最一開始的「打坐」，由於我自身並無任何宗教信仰，在聽聞這類似打坐的姿勢的時候，我忍不住皺了皺眉頭，不過仍是努力照著老師的指示控制自己的身體。首先感受頭頂百會穴的存在，想像有一條線纏著自己，沿著中心軸向上拉，如同傀儡戲的人偶般被拉直身子，眼瞼半垂、眼睛內觀，透過一次又一次的運氣放鬆身上各個部位的肌肉，不知是否是錯覺，但彷彿能夠感受到一股暖流在體內流竄，隨著深度的吸吐流過體內各個部位，連我總是下意識繃緊的腰也放鬆了下來，不再那麼僵硬，那份過度用力的痠痛也消失了，反而是在放鬆雙腳的過程中遇到比較多困難，不那麼習慣盤腿坐的我，不論怎麼調整姿勢都仍感覺雙腳無法徹底的放鬆。專注在自己每個吸氣、吐氣上，像是拋開了所有雜緒，連腦袋都享受著難得純粹空白的平靜。到現在仍感到不可思議，似乎隱約間有所體悟、又似乎還沒能真正明白什麼。</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 關於身體的教育——現代人生活對於身體造成的影響，以及儀態的重要性。</p> <p>● 提問練習</p> <p>Q 1: 為什麼明明是自己的身體，卻無法好好用大腦控制自己各部位的肌肉，又總是下意識的緊繃用力，造成痠痛？</p> <p>Ans: 現代人生活便利，有許多機器工具可以協助代勞，較少有全身性的活動，較少使用到的肌肉群自然會較衰弱，而為了維持身體的平衡只得令其他肌肉來補足，如此惡性循環下使的過度使用的肌肉發出痠痛的抗議吧。若要達到真正的平衡，應該訓練那些較虛弱的肌肉，使各個肌肉群能夠平均地受力，人體才能夠輕鬆地維持正確的姿勢，而不過度使用任何一區的肌肉群。</p> <p>Q 2: 為何學習樂器必須如此注重儀態？</p> <p>Ans: 每種樂器都有它一定的指法與演奏的姿態，唯有方法正確才能夠輕鬆地演出該樂器最好的音色，若一開始學習時的姿勢錯了，那麼壞習慣很容易便會殘留下來，造成日後學習的阻礙。</p> <p>Q 3: 琴與禮有何關連？</p> <p>Ans: 既然古時候被視為雅樂的古琴都與祭禮儀式拖不了關係，那麼儘管今日已無過去那些祭典，仍應當好好維護琴身上那層與眾不同的意涵，除了單純的音樂以外，也應當好好了解其中所蘊含的文化意義。</p>		

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2012年10月14日	上課地點	醫綜後棟 1F 美學教室 杏春樓 3F 教室		
<p>前一個小時，老師先教導我們如何擺放古琴專用的桌椅、如何取琴、擺琴、坐在哪個位置、如何擦拭琴面…等。利用前一堂課所學，我盡可能放鬆地端坐在座椅上，鼻尖對著第五徽——我深信著唯有最標準的動作，才能彈奏出琴最真實而美好的音色，尤其是初學的此刻，更是培養正確演奏姿態的黃金時刻，一點兒都馬虎不得，若是讓錯誤的姿勢成了習慣，日後要矯正就難了。初學的我們是張白紙，能夠輕易的接受一切吸收的知識，但若根植了不良的習慣，那麼要再抹去修正，便十分費力了——一如那滿溢出茶水的茶杯，除非將茶水倒盡，否則是難以再倒入任何東西的。</p> <p>仔細聽著老師的講解，練習著右手最基本的八個指法：擘、托、抹、挑、勾、剔、摘、打。而今天主要著重的兩個指法是勾和挑，用它們彈奏空弦的上行與下行，老師的講解十分詳細，更一排一排的示範給我們觀看，同時提醒著一些容易忽略、犯錯的小地方：勾要以半甲半肉的位置撥弦，撥完後應當自然落在下一弦上，才是正確的角度與使力方式，挑則是要以拇指靠穩食指避免其晃動，再以中指虛扶其他弦，挑完手應穩穩地保持在原高度，而不是向上揚起才是正確的方式。細細琢磨著老師的每句話，我一遍遍地撥弄著琴弦，聽著古琴飽滿厚實的聲音，我感到很陶醉。這正是我當初聽聞後便愛不釋手的樂聲，我相信，遲早有天我也能駕馭這樣的音色演奏出扣人心弦的曲子吧！</p> <p>後半堂課，老師向我們提出了幾個問題：為什麼學琴？眾人的回答五花八門，有深有淺，如我單純為它的音色著迷，有人追求著它那份古色古香的氛圍，追求那端雅的氣質儀態，有人因為未知而著迷，有人為了瞭解而趨前。至此則牽扯到了「氣質」，何謂氣質？我認為那是一種修養內涵的展現，一種與人的感受，氣質的培養應是受到多方因素的影響，包括家庭教養、生活環境、一生所學，以及生命中的所見所聞，經歷過的事件感悟，年歲的增長成熟…等等，我並不認為氣質單純指我們平常常說的「好有氣</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 古琴能帶給我們什麼、又是如何將之給予我們的。</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】彈琴的種種要求有何道理？ 藉由彈琴培養種種修養與態度。如「彈琴如對長輩」，習於以恭敬的態度對待琴，身體便會將這樣子的態度記憶下來，內化成了自己的習慣，自己的「氣質」，這樣在遇到人的時候，自然而然便會拿出恭敬的態度對待，真誠且毫無一絲矯揉之色。同樣的道理也適用於其他要求，一如端正坐姿儀態，要求複雜的指法…等，一一分別培養著我們的內在氣質，讓我們逐步像「正」靠攏。</p> <p>【2】彈琴能帶給我們什麼好處？ 除了上個提問所提到的能夠培養內在氣質以外，奏琴為樂，而音樂往往能夠放鬆並愉悅我們的心情，能夠紓發暢通內心的鬱結。加上以指尖彈奏，此刺激能夠調節氣血淤塞，促進血液的循環強身，同時也能沉澱心情，讓自己能夠靜下心來並給予自己梳理癥結的空間，而不至於將自己逼至窒息。</p> <p>【3】除了琴以外，有無其他活動也有異曲同工之妙？ 除了琴，古代的六藝都本著類似的初衷吧！所為禮樂射御書數，再加上琴棋書畫，無非都是為了修身養性、強健體魄之用，進現代的太極拳、雅樂舞…等等，也有著類似的目的與功效。</p>		

質」，此處的氣質指的應該是溫柔端莊、講話輕柔有禮、舉止優雅…等類似的印象。但我認為氣質應該有更廣泛的解釋，應當是一個人的特質和其給別人的感受，不論好壞，它一如我們的長像，是屬於每一個人的，且每個人所擁有的樣貌都不盡相同。正如古時候提到所為讀書人的「氣」，作品文章中的「氣」，它是一個內在涵養的表露，或許還包含了我們的眼界與理想抱負，是我們人的「本質」，我認為這才是最貼近「氣質」的雛形意涵吧。只不過人們長時間有著偏好的、讚賞的「某一種」氣質，久而成習慣後，反倒是回過頭來取代了整個「氣質」的意涵吧？

第二個提問是：何為禮儀？又何須學習禮儀？思考這個問題的同時，一直有句話在我腦海中盤旋：「讀聖賢書所為何事？」成為一個有修養且飽讀詩書的學者？一個能夠治理人民的能臣？端正品行，養氣學禮…最早時候，被稱為至聖先師的孔老夫子為何要將教育普及於民間？孔子最讚揚的理想，是「歌乎舞雩，詠而歸。」的太平盛世，不論男女老少皆有所養的富裕社會，透過普及教育，以之約束一般人的貪念慾望，嚴格管束著人心中野蠻黑暗的角落，藉著禮與儀，藉著讀書，藉著祭禮信仰…等，都只為了一個目的——為了和平，為了讓這塊有限的土地上的人類能夠和平而幸福的生老病死。因此，或許乍看之下我們會覺得儒家有時過分迂腐，死板而不知變通，頑固地死守著冷硬的教禮，但實際上，其背後所蘊含的意義之深廣是我們無法預料的。透過古琴，或許能夠培養氣質，但我認為只有古琴是不夠的，它僅是禮樂射御書數的其中之一，頂多能引領我們略窺儒門的一角，但單憑琴，是絕對不足以徹底剖析「氣質」的吧！

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年10月21日	上課地點	美學教室&杏春樓教室		
<p>這次上課加入了左手指法的部分，雖然有彈撥樂器的基礎，但無奈繭的位置不同，一堂課下來左手還是紅通通地痛。我想學習樂器都有這樣一個碰撞期吧，感覺手似乎不是自己的，怎麼樣姿勢都不太對勁…或許這和我手指的力量不足也有點關連性吧！為了按穩弦而不自覺用其他手指的力量去幫忙，但這是錯誤的方式——得不時提醒自己注意才行。關於這一點，我想可以和第二堂課「身心合一」</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 中國文字的多種意涵以及思考的目的</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】為什麼需要文字？ 歷史學家利用文字的有無來分割「史前」與「歷史」，在文字的</p>		



的主題做連結。我原本主張身和心是能夠分離的，以演奏樂器來說，初學者總需要在姿勢指法上下足功夫，在練習新曲目時，得先熟悉每個音的指法和位置，在擁有足夠的熟練度以後，才能夠在音樂表情上作表現，進而讓心沉浸在音樂中，在陶醉的同時也不會彈錯音。我相信大家都有過經驗，熟練到一定程度的曲子，在演奏地時候腦袋是放空、沉醉的，並未思考自己的手該用什麼姿勢彈什麼音，而是自然而然的就彈出來了。但，說到這裡，其實會發現在最後的境界上，身心其實是「合一」而非分離的，只是在過程上，我們可能需要先做分離才能夠達到合一的境地。若再做延伸，雅樂舞的目的也能略窺一二了：因為人的情緒和身體是連結在一起的——如緊張害怕時會不自覺繃緊身體——但是我們沒有去意識，也無法準確的控制，所以才透過動作(較具體)的教學，間接影響我們的情緒，再來引導我們放輕身心(肌肉&情緒)。包括古代各種儀禮教學，都是利用對身體的約束要求，進而培養出一位讀書人的品性吧。

下一個討論的主題是對於「以通神明之德，合天地之和焉」的解釋翻譯。或許這就是中國文字迷人的地方吧，同一段文字，在不同人的解釋下卻有不同地意涵，就這堂課的結果來說，主要的差異點在於對「神明」的解釋，進而牽動了其他辭句的解釋方式。一種是將神明當作「大自然」解釋，將整句解釋為：了解自然萬物運行的規律與道理，恭敬的服從天地的規則，以自然的規則為借鏡調整自己，最終達到和諧。一種則將神明解釋為「鬼神」，包括祖先、偉人、對人類社會有貢獻者…等，死後受人祭拜而成為「神」。那麼後面的句子的意涵就成為：為了傳承先人的優良德行與成就，將之發揚光大，並成為後生晚輩的典範，同樣透過模仿、調整，來使自己達到更完美的境界。

在討論的過程中，我相信老師心中一直有著一個答案，但這個答案並非「絕對」，而是一種概念，一種想法，一個核心的意涵，但並不拘於每一個字詞該做怎樣的解釋，而是總括的意涵。而老師一直使用提問的方式引導我們的思考，並不直接做出糾正，或者說出所謂「正確」的答案，而是以另一個角度的提問點出我們的盲點，讓我們發覺自己矛盾的地方，進而做出更進一步的思考，釐清自己的想法，同時也鼓勵我們做自我的提問，讓我們能夠將內心的想法具體而準確地說出來，並且是以眾人普遍能夠理解的措詞來表現，而不讓我們以一些似是而非的答案含糊過去，有些犀利的強迫我們徹底的思考。或許整節課下來似乎只講了一句古文就過去了，但我想我得到的收穫並不只是那一句古文的翻譯，整個過程中的思考才是真正學習的精華所在吧！

出現以後，人類才得以創造並擁有「歷史」，透過文字的紀錄將一旦傳遞與後生晚輩，是人們得以開始累積經驗並快速進步的重要契機。

**【2】**為什麼中國文字會有多種意涵？

我想這和中國文字原自於圖像有所關連吧？相較於其他語言，有著數千年歷史演化的中國文字是相當複雜而難以學習的。我想每個中文字，代表著的都是一個「概念」，或許因為這樣，中文字無法如英文那樣準確，卻也在同時提供了我們較自由的發展空間，一切都沒有「依定」或者「絕對正確」的答案，它所展現的是一種想法、理念，而這份想法能夠適應於各式各樣的文化傳統中，表現出不同風味的樣貌，卻也在同時維持著相同的核心概念。就這一點來說，我認為中國文字是無比迷人的。

**【3】**思考能得到什麼？

希臘哲學家言：「我思故我在。」人之所以能為萬物之靈，思考的能力肯定功不可沒吧？透過思考，我們能夠從一件看似單純的事物裡獲得更多體悟，我們能夠從所見——不論是書本、他人的經驗等——中萃取出更深層的精華，而省去了自己親自去跌一跤的過程。透過思考，我們能夠更進一步的認識自己、釐清自己的思緒，並朝著世間萬物存在的規律的根源靠近，同時透過理解古人的智慧，更進一步的探討自己存在的意義，最後才能使自己提升至更高一層的境界吧！

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年10月28日	上課地點	美學教室/杏春樓教室		
<p>開課至今，終於開始了第一首古琴曲：仙翁操。對於古琴譜我還是十分不習慣，無法立刻反應過來那個指法該彈哪條絃、又該用什麼指法彈？最後我是以位置和旋律把曲子記下的，練習途中也就較少對著譜子看了。練習到一半，老師走至我身旁，令我不自覺緊張了起來：是不是有哪裡彈錯了？我這樣的姿勢是正確的嗎？分神之下，我接連彈出的幾個音都是啞的，而這反而使得我變得更加緊張。只見老師有些好笑地看著我，要我不要緊張，同時稍微糾正了一下我的姿勢——原來我的肩膀會在彈琴途中用力，而失去了身體的中心軸，連手臂都失去了施力點，最後導致我左手無法使力，無法將音按準、按穩。重新調整了一下姿勢，果然施力上就順利多了，但是細皮嫩肉的指頭倒是開始發出抗議聲了。照著過去彈阮咸的經驗，我知道這是學習撥弦樂器必經的過程，對於指頭上這種類型的痛楚算是頗習慣了，我也就咬牙忍耐著，無視指上的刺痛。不過，下課後我發現，我的拇指關節處冒出了數顆小水泡，乍看之下有些悚目，我無奈地瞪著它們——在它們消下去之前，我想我是無法練琴了……但至少，這樣的程序反覆個幾次，繭應該很快就能夠長出來了吧！只要咬牙熬過這段撞牆期，之後就能夠順利許多了。</p> <p>練琴途中，我總覺得熟練後就能夠更流暢、快速的演奏，但對此，老師明顯不同意。她要求我們放慢速度，先求將每一個音色彈穩、彈準，一個一個音慢慢彈，不用求快，那樣反而會使心情躁動，進而失去了彈奏古琴所要求的沉穩性。我依言放緩了速度，穩穩地彈奏每個音，一會兒後，我感覺自己整個靜了下來，彷彿周遭的一切都消失不見，只剩下我與我面前的琴，以及古琴特有的深厚音色……雖然這種感受並沒有持續太久就被外界的其他聲響打斷，但我想透過練習，應該能夠延長那樣專注的時間吧？那份彷彿與琴聲融合的感受，我很喜歡。</p> <p>接下來是哲學課程的部分(帶著起水泡而且不時刺痛的手)，在解釋「宰我問鬼神」那篇古文之前，老師就先上一週的討論結果做出提問，只是這部分我在上一次的反思就有提到了，所以這一次就先略過不提。而過程中有句話引發了我的共鳴：透過仔細地將經驗再次描述出來，能夠加強我們對事務的印象，以及對於細節的注意與思考都會增強，同時也能加身我們對於自我經驗的理解，同時引發延伸性的思考。特別是若先將過程記錄下來，隔了幾天，當</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 環境、行為、習慣等對我們的影響</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】心情環境如何影響我們彈奏古琴或其他樂器？</p> <p>古有言：「知音難尋」，柏牙與鍾子期的故事正是個最佳的範例。儘管柏牙只是奏曲而無言語，鍾子期卻能從他的琴音中聽出他所欲表達的情感，以及他當下內心中的想法，由此可見我們內心所感是能夠透過音樂表現的。一如我們在不同的心情下，說話的措辭、語氣亦會有所不同一般，在不同的心情下演奏，或許是相同的旋律，但指上使力輕重的不同、節奏的緩急、拍子的長短，都將使一個相同的旋律展現出截然不同的味道。而我們的身體往往也在不自覺中受到情緒的影響，緊張時或許就會加快節奏，難過時拖長了拍子，也就使整首曲子聽起來顯的憂鬱淒婉了。也正因如此，透過不同的人，才能夠將一份冰冷的譜子演奏成各種活靈活現的旋律，就像歌唱比賽的評審會要求歌者要投入情感，才能夠完整展現曲子的動人之處。我想不論是歌唱或者演奏，情感的表現都是必然而且必須的，也正因如此，音樂才會普遍地被人們當作一種抒發心情的手段吧！</p> <p>【2】對於各式祭禮的想法，以及其對自身的影響？</p> <p>關於祭禮，印象較深刻的是關於喪禮的部分。雖然當時還是孩子的我，總覺得坐在那兒跟著誦經、祭拜，依樣畫葫蘆地跟著大人們執行著一道一道步驟程序很是無聊，</p>		

腦中既有的記憶淡去後，再透過重新閱讀自己的經驗，反而能夠突破當下的盲點而得到更多不同的想法體悟。關於這點的體認，是在我自己進行創作時的感受，經驗往往需要時間的沉澱，才能夠從中獲得可貴的靈感、想法，當初步完成一篇作品後，也得隔個幾天，等腦袋洗白後再重新讀過，才能夠突破自己的盲點，並且察覺自己的缺點所在。

剩下的時間則在討論「宰我問鬼神」，雖然還差一段沒有進行討論。其中第一段先從自然的角說明鬼神：人死曰鬼，神(氣)則指有機體運作後所呈現的樣貌，提出萬物死後，其精神將永存於生者的記憶中，再將此「物之精」神化，賦予懲戒的超能以警惕人民為善，以「天譴」的形式嚇阻惡事的產生，進而使萬民服從。然而聖人認為這樣並不足以遏止惡的產生，因此更進一步地加以改良，除了建立宗廟等使之偉大性更上一層，同時也從人的行為著手，透過祭典教化人民，讓人民理解「家族」的概念，而最理想是能讓人了解祭典背後的意涵，而不是純粹迷信鬼神之說。藉由耳濡目染的方式來約束人們——與其自己一個一個教，不如灑下一個大的概念，透過祭典習俗等，由長輩傳承給晚輩，使孩子們在環境下受到教育的薰陶，如：對長輩要恭敬、要將好東西留給長輩、無形間做到父慈子孝，兄弟友恭……等，將貴族教育培養出來的儀態、優雅有禮普及至民間，整體提升人民的水準素養，來減少爭執(惡念)的產生。比起以處罰的方式壓制惡念的產生，這樣反而是較治本的方式，同時也較具有效率與持久性，這或許就是聖人之所以為聖人的原因吧，有著比我們要更高、更廣的視野。

玩心正盛的年紀總是坐不住的。但到了親人們開始念祭文的時候，深沉的哀傷感染了我，那次是祖父的喪禮，自幼鮮少與祖父接觸的我，對於祖父其實沒有什麼記憶，但那個當下，沉重的氛圍讓我忍不住紅了眼眶，最後竟是無法抑止的哭了起來。或許孩童對於這些祭典的意義尚不清楚，但那樣的氛圍或多或少會在孩子的內心留下刻痕，若再加上父母長輩的教導，在孩子長大成人後，便能夠逐漸明白、體悟其中的道理吧！在未來某日成為長輩時，才能夠將此精神繼續傳承給自己的孩子，並將之一代一代的傳承下去，永不斷絕。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年11月04日	上課地點	美學教室、杏春樓3F教室		
<p>這次把仙翁操整首曲子教完了，不過雖然瞧老師彈得無比輕鬆的模樣，我想要抵達那樣的境界還需要不少時間的練習，就目前的我來說，整首曲子仍是斷斷續續、喀喀碰碰地，時而不時還得停下來讓發紅的指頭休息一會兒。自上次起了水泡之後，這次新癒合的肌膚稍微厚了一些，但離結繭我想還需要一段時間吧。不過比起指頭上因按弦而產生的刺痛感，真正令我頭疼的是一直無法掌握左手拇指正確的按弦方式。並不是怕痛而按不穩弦，而是找不到確切施力的姿勢與方向，總覺得拇指間的指甲處會一直劃過其他弦，發出有些刺耳的嘶嘶聲，所彈音色的尾端就出現了令人不快的噪音，調整了幾次，也詢問老師幾次正確手</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 與死者的溝通與連結之方式與其象徵意涵</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】奏琴如何與死者連結？ (左側已作答)</p> <p>【2】如何透過被譽為「不朽」的名山事業與死者連結？ 儘管並非所有文章、作品都是作者心情直接的抒發，像是一些摻</p>		

勢該如何按弦，但往往找到了正確的方式沒多久，那姿勢又「跑」掉了，我想這是急不來的吧！或許得多多花時間和自己的手指頭好好相處、溝通一下了。

彈奏古琴真的忌急躁，因彈不好而感到焦躁，使得更急著想要表現，想要練好，這樣子的心情下反而愈彈愈糟，正所謂欲速則不達吧，怪不得老師總說古琴最需要的就是平靜，沉心靜氣之下，反而愈能掌握到正確而流暢的彈奏指法，莫怪古人奏琴來修身養性，乍看是個死物，卻能夠精準地反映出演奏者的內心世界，不論躁靜，都忠實地表現在琴音之中，一點兒都沒得隱瞞，這或許是古琴另一項令人著迷，並引誘人研究思考的地方吧！

接下來又是打破固有迷思的哲學討論了。延續之前談論的古文：古人為何彈琴？中，提到古人奏琴是為了與死者溝通連結，在演奏不同曲調的時候，除了自己的情緒會影響琴的音色以外，作曲者(死者)在譜曲時的心情也在旋律中表露無遺，在演奏這樣蘊含著濃厚情緒的曲子的時候，自己的精神靈魂也受到了感染、影響，或許陶醉其中，或許感同身受，我們可能會因而發出感慨的長嘆，抑或是心有戚戚的唏噓，更甚至能夠神遊至作曲者譜曲時的背景時空，透過樂曲，和流逝的過去再次取得聯繫，透過心情感受來將「過去」再一次的體現出來，透過精神去接觸那段荏苒消逝了的光陰。

再來進入了下一段話：「昔伏羲氏作琴，所以御邪僻，防心淫，以修身理性，反其天真也。」對照前幾堂課討論了「正」指的是不偏不倚的中庸之道，經調整以達最合適的正，這次出現了「淫」，並非我們平時所想的關於情色縱慾的淫，而是相較於最合適的「正」，「淫」代表著「過度」的意思，也可以解釋作貪，這樣一來，所謂的「防心淫」並不侷限在情慾，而能更廣闊地延伸至各方各面，維持「不過度」、避免「貪」的心態。其實對於文字的使用，比起古代，現在侷限了許多，一些概念式的描述，最後在時空的推演下，往往只留下了最常被知道、被使用的那個意涵，但對於文字本身來說，我想這應該是件殘忍而無禮的事情吧！或許日常生活中，我們並沒有太多的機會能夠細細琢磨每個字詞的深厚內涵，但我不認為這樣就能夠去抹殺掉文字曾經擁有過的、無限遼闊的力量，在品評文字時——尤其是古文——我們應該放下現代對該字詞的解釋，試著從本質去理解、延伸，往往能夠獲得超越文意的收穫。即便當初寫下文字的人並沒有想到這麼多，但中國文字的独特魅力，在於每個字都有著最基本、最核心的一個意涵，就算是作者並未考量到的意義又如何？該字本身便不僅限一義，正如老師所說，只要能夠做出「合理的解釋」，與作者原意有所分歧又如何？這不正是中文特有的魅力嗎？所

雜虛擬、奇幻元素的小說，乍看之下只是個利用文字勾勒而成的故事，但我相信其中一定埋藏著作者的情感，不論有意無意，或許是透過文筆氣息的流露，亦可能是劇情的安排、角色的性格、環境背景、用字遣詞……等，都可能留下作者寫作當下情感的蛛絲馬跡，除了其原本所欲傳達的訊息(創作最初的目的)以外，其內心所想也會在不自覺中融入其寫出的文字裡頭，在變換的時空中，透過文字傳達給閱讀者，這其中或許又能夠衍伸出不一樣的動容，以此「情感」做為兩者之間溝通、連結的橋梁。

【3】常見的祭祀、拜拜、禱告……等，如何與死者(神明)溝通連結？

或許就科學的角度會認為這些行為不過是迷信，是沒有根據的，但我認為，實際上這些行為反而有著科學所無法觸及的力量：它能夠安撫生者的靈魂。以喪禮為例，我認為喪禮是為了還活著的人而辦的，真正的主角應該是生者，為了撫平還活著的親友們的哀傷，為了讓生者安心，並且讓他們能夠再次充滿勇氣地面對未來的種種挑戰與考驗，所以需要替死者辦喪禮，讓活著的人能夠最後一次盡心，能夠接受親友死去的事實，需要這樣一個莊嚴而正式的儀式。許多信仰都是以此作為出發點吧？為了約束、鼓勵、支持生者在世所面對的種種考驗語誘惑，這是一股無形卻無比強大的力量，絲線一般地牽引著我們走向所謂的「正」道。

謂「作者已死」，排列在白紙上的黑字，經過這樣深刻的琢磨，反而成了機活我們創意、靈活思考的良藥！

最後，我們提到了「反其天真也。」關於這個如孩童一般的「天真」，課堂上討論出了多種解釋：包括對世界的好奇、對本質的追求、實驗的精神、思考的單純、無限的可塑性……等，一如上文所提到，我認為古文多指一種「概念」，以上這些解釋或許都涵括在裡頭，又或者是因為要涵蓋這麼多的意涵，所以才使用了「天真」一詞也不一定。其中我想拉出來探討的，是關於孩子不會對人做出好壞判斷的這個觀點，畢竟孩子的思緒仍單純，也尚未受到太深刻的社會化壓力，能夠純粹地展現自我，純粹地去「看待」他人，不帶有先入為主的想法，不帶有意圖，不帶有分毫品評的意味，只是單純的「看」，客觀而純粹。

或許這是一種值得追求的境界，但——或許是我的境界不足——我覺得，在現今這般詭譎的社會中，要以這樣的方式看待陌生人，姑且不論是否太難以達成，這樣的方式，是否有點兒危險呢？畢竟社會並非理想鄉，無法設定人人都是抱持著善意在與他人交流的。我想，這樣的境界固然值得追求，但我認為第一印象下的評論還是不可或缺的，但也僅是「評論」，而非「定論」，這樣的評論是以保護自己作為出發點，作為一個防患未然的措施，而非主觀定下的標籤，應該在「評論」與「天真」之間取得平衡，在有所評論的情況下，仍然能夠客觀地接受此人所展現的特質。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年11月11日	上課地點	美學教室&杏春樓三樓教室		
<p>[這一次的進度依舊是仙翁操，左手拇指關節處的皮總算稍稍長厚了些，按弦不再產生那種火辣辣的刺痛，雖然按弦時拇指指甲依舊會時而不時地刮到其他弦，但我相信我又前進了一步。似乎這一次才真正教完了仙翁操(上次是教完了第一頁而已，我誤會了)，將後段練習了幾遍之後，我開始嘗試從頭到尾彈一遍，當然中途免不了有失誤、錯音、錯弦……等等，不過雖然整曲彈下來斷斷續續地，跌跌撞撞的旋律應該會讓聽者想摀住耳朵逃跑吧，但我卻感覺到不可思議的平靜，隨著噙然作響的琴弦，或許單調，或許破碎，但它緊緊捉住了我的意識，我一切的感官，那短短一曲間，我彷彿被剝離了似地沉入冥想，十六把琴分歧的音色融合為一，我只聽聞我手上這把琴所發出的聲響，結結巴巴地奏完整首曲子，周遭一切雜亂的聲音又響了起來，我好似被一股力道用力地抓了回來，一瞬間有些</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 討論對於不同觀點的思考與接納</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】為什麼對同樣的東西，不同的人會有不同的觀點？</p> <p>雖然接受到的刺激是相同的，以文字來說，光人自身的知識就會使他們對於同樣一段話產生各種不同的解釋，而中國的文字又屬於不那樣精確的類型，其所表達的概念式的意涵，更提供了不同的解釋空間，一句、二句、三句……整段落、整篇章下來，其排列組合似的分岔也就使得結果南轅北轍了。再加上</p>		

失神的暈眩感。]-1 & 2

[雖然這樣子說起來有點兒像是位成癮的癮君子，但對於那短暫時刻中與現實環境剝離的感覺，我深深地著了迷，彷彿世間只剩下我，和我指下振動的琴音，我惋惜這樣出竅似的專注太過短暫，卻也慶幸它是這樣的短暫，短得足以讓我戀戀不捨地回憶，短得讓我在現實的紛擾中吸到一口因稀少而珍貴的、純粹的氣息，短得讓我還不至於感受到僅餘自我的孤單，便悄然無聲地結束了。雖然老師說專注最至高的境界似乎是洞開的感官，提升了極致的敏感度，將環境的一切聲響納入感官之中，或許是我的境界尚不足，但目前感受於我而言的滿足感，大大地增加了我對之的好奇心，或許未來某日能夠有所感悟吧？]-2 & 5

[接下來又到了腦力激盪的時候了，這次是討論孔門弟子知音樂的故事，不過我正好分配到「曾子知音」的部分，這次的紀錄就以它做為描述的重點吧。第一眼讀過去，前頭都不算太難理解，但是到了後頭孔子回應的部分，到是讓我反覆讀了幾遍，還琢磨不出其意涵。雖然看出孔子似乎承認了自己的琴音中含有貪狼之志，但卻不明白為什麼孔子能如此坦承地承認？被奉為聖人的孔子，唾棄追名逐利之徒的儒家之首，琴聲帶有貪狼之志可是件大事！就常理判斷上明白不可能單純是這樣的義涵，但是反反覆覆地讀著，卻又找不出合理的解釋，困擾地和同學討論著，轉眼就到了要一同發表討論的時候了。透過討論與老師的引導說明，我才明白過來，我們錯誤解釋了其中的一段：「鄉者，丘鼓瑟，有鼠出游，狸見於屋，循梁微行，造焉而避，厭目曲脊，求而不得……」原來指的是孔子見到貓捉鼠的場景與過程，這樣前後一串，就合理了。]-1

[若要說哲學思想最令我驚奇的地方，那就是這裡了。一般當我們得出上頭的解釋，扔出了「感官於環境中所捕捉到的感受，會投射在演奏的音樂之中」這樣一個乍看頗具深度的結論後，討論就劃上了句點，但，這才是討論的開始！在老師的引導提問下，逼迫我們去思考其中含糊不清的部分：為何影響？如何影響？知音者又是如何聽出來的？釐清了細節以後，再做出延伸性的思考與討論：有無類似經驗、事件？動作與感覺間的關聯性？此結論能否實際應用於其他地方？以上討論的項目中，我想特別記錄「如何影響？」以及「實際應用」的部分。關於這點，又能夠回溯到前幾堂課一直在討論的，關於「身體知覺」的學習，也就是「覺察自我的身體」，此處表現的亦是在情緒的影響下(將自己想像成為貓，以貓的角色為視角)，身體不自覺的動作，肌肉的收縮、節奏的加速、身體的緊繃……等等，進而使彈奏出來的音色產生變化，變得緊繃、急促而表現了緊張的情緒，以及「欲捉鼠」的企圖心。]-4

每個人的生長背景、環境、經驗體悟各不相同，就讓彼此的想法間出現了更廣的歧異度，每個人通常都會以自身職業、性格、習慣的角度去看待事情，往往以自身做為解釋的出發點，儘管沒有刻意的偏袒，但也難能做到徹底的客觀——畢竟許多東西早已內化在腦中，潛意識似地，難以分割出來了。

【2】為什麼在乍然聽聞與自身觀念相衝突的意見時，會感到不愉快？

相信大家都有過這樣的經驗，當自己根深蒂固的觀念被人毫不留情的推翻的時候，往往會感到憤怒，並且與對方爭執理論。我想，這應該有點兒類似自我保護的反應吧？想保衛自己的想法，畢竟那源自自身，更可能是出於自我行為的準則，自己奉為主臬的理念，這麼樣地被否定了，是否自己許多其他部分也一同被否定了呢？而且，我相信凡人都會有缺點與過錯，但沒有人喜歡露出自己不那麼優良完善的一面，相對地在被迫赤裸裸地呈現時，自然會產生這樣反彈的情緒吧。

【3】如何才能夠接納他人不同的觀點？

我認為，要接納一個與自我理念衝突的觀點時，除了要盡可能地客觀，並了解其意涵，並且放下原有的陳見和那份杯葛似的拒絕之外，最重要、最核心的，是要讓自己「認同」它，在徹底的了解——包括其意涵，以及它產生的原由與出發觀點——過後，過濾其優缺後和自我理念作融合，讓自己理解並體會該視角，同時適度地用自己的方式，再不改變其原意的前提下去解釋它，讓自己去「認同」它的優點，它的好。唯有打從心底的「認

<p>[應用上，在我既有的觀念中，我總認為「模仿」僅能做出表面上的相似，但欠缺了那份精神，儘管動作角度有著百分百的相仿，於觀者而言仍是截然不同的模樣，需要在理解那動作背後的因由、情緒、思考、目的……等等，才能夠真正表現出神韻。]-3 [但老師卻給了一個完全相反的說法：先透過模仿，讓自己在該角色的位置上，在藉由對於身體動作的覺察來體悟其心境與情緒。這樣的觀念於我來說是個頗大的衝擊，但我想這也是討論學習的精華之處：在獲得多種不同觀點的想法時，能夠客觀看待並虛心接納，透過自己反覆琢磨、思考，甚至親身實驗體驗後，再去接納或者丟棄，而非一味地拒絕，或者囫圇吞棗似地全盤接收。]-4</p>	<p>同」，才能夠做到真正地接納。 ※以上提問皆屬於4的層次</p>
--	--

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年11月18日	上課地點	美學教室&杏春樓3F教室		
<p>這次上課進入了第二首曲子「湘江怨」，同時也介紹了泛音與調音。想起當初初學泛音的時候，真是曲折喀碰，移至古琴來到是順了些，但偶爾彈出來的泛音還是啞的，看來還需要多加練習。課堂最末才教了湘江怨的前兩句，但也僅是老師示範給我們看，時間關係而沒有實際操作，整堂課的重點幾乎都著重在「調音」上頭。過去每次調音，都是取了調音器來，然後一弦一弦對著調音器調音，一一對照著固定音階去做調整，尤其我本身對音高的敏感度極低，對於音準也不怎靈光，對於機器的仰賴也就重了。但，縱然現在有了機器能夠輔助調音，老師仍然希望我們用傳統的方式去調音，強調著「諧」，實際音準反到是其次了。</p> <p>先用音叉調準基準音，然後再一弦一弦地去對照著調整，使其音相和諧，絕對音準就不太苛求了。試著自己調音的同時，我的思緒翻騰著，的確呢，古琴是這樣一個既特殊而又不特殊的樂器，這樣一個充滿古色古味的中國琴，總會有其更深層的智慧在，我們學習它的目的，除了演奏外，不就是為了那份智慧嗎？那麼怎麼可以意圖用現代的科技技術去沾染它呢？這樣不等於是失了初衷？就這樣，我打消了想使用調音器的念頭，一循著老師教導的順序調整七條弦的音高，但我本身的音準實在不怎麼樣，加上還不那麼順手的泛音，整把琴調下來費了不少功夫與時間——但，彈古琴，就是忌急躁，這樣一弦一弦慢慢調整，去體會兩弦間和諧的音色，也是另一種彈琴的享受，雅樂本來就不求快，慢些兒又何妨？</p> <p>談到此，倒讓我想起以前聽說過的一件事。我一位朋友</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 關於身體現象學</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】在出現不一樣的情緒的時候，身體會有甚麼樣的表現？</p> <p>通常快樂興奮時，我們的動作往往會放得比較開、比較大，也可以說是終於卸下文明氣質的面具後，較願意表現自我，鬆開拘謹的模樣，掛著大大的笑容，說話聲也常不自覺地提高上揚。憤怒狂怒時，除了表情會顯得陰沉、扭曲外，最常見的動作應該是無法克制的顫抖，而且四肢極度地用力，或許握拳、剝腳、搥牆等動作發洩，以急暴發性的語氣，雷霆萬鈞似地、毫不受限制地(這點或許得看個人修養而定)怒吼謾罵。而厭惡時，總會不自覺地想避開對方，不論是神情抑或肢體接觸，臉部表情也容易透露出嫌惡、不耐的模樣，以及糾結皺起的眉毛和鼻子都是常見的特徵。難過時，總會低垂著頭，抿緊雙唇，有時候也會用雙手環抱住自己，甚至如胎兒般地蜷起身體，緊</p>		

也厭惡使用調音器，但他本身學習的是鋼琴，每次都憑著自己的耳朵去做調音，或許吧，真的拿調音器來對的話，他調出來的音並不準，但卻有份「和」在其中，他調出來的音色往往偏低，整個琴音聽起來略沉，卻帶給人一種沉穩而可靠的感受，和他本人自身的氣質到是有幾分相像。過去老覺得這件事有些神奇，但這幾次談論的主題都離不開身體知覺的學習，或許，這件事情產生的原因也是如此吧？正因為他本身的性格氣質，潛移默化在動作之中，更間接地反應在調出來的音色上頭——一種屬於他、代表他的音律，聽起來不是也挺迷人的哪？

後半堂課，老師播放了幾部影片讓我們觀賞。這算是我第一次看到正式的雅樂舞表演，雖然不是說和想像中的差距很多，但那樣緩慢的節奏，在不了解其演出所欲表現的精神內容的情況下，實在容易瞌睡……欣賞過類似的表演，是日本的藝妓，雖然不清楚他們的表演算不算是雅樂的一種，但就演出的形式到是有幾分相類似，動作不大，並非注重炫目的視覺效果，而是善用手腳身體的動作表現，以及其象徵意涵，但是內容上又不是那麼相像了，或許並不被列在雅樂之列？

接下來討論了聲、音、樂，以及古代推廣樂教的目的等，我想這些內容可以合併在當天所討論的那篇古文中一起描述。這次的古文是樂記中的某篇，有關於知音、知樂和知政。開頭先是描述了「聲」，指的是人經過接收感官刺激後的感受，不單單只是「聽見」，而已經混合了幾許內心之感，而「音」則是排列有著條理次序的「聲」，而無數「音」相和則稱「樂」。可以說其最源頭都是「聲」，也就是由人心中感受所化，那麼即便是演進到「樂」，它依舊不脫人心感於物之情，也因此人的喜怒哀樂會影響到音樂聽起來的感受，也就成了理所當然的事情了。所謂情感，是可以被他人客觀地察覺的，因為我們的身體會隨情緒而動，因而透過動作——不論大小——的觀察，我們能夠感受到一個人的「感受」。也正因如此，古代帝王對於「樂」是採慎重的態度對待，並運用其以上特性，和刑罰施政相輔佐以治國，將禮樂刑政擺在同樣的位置上，其目的都是為了「同民心而出治道」，為了統一人民的思想，使民心團結如一，進而使國得治而走上正道。

縮著暫時封閉自己與外界的聯繫。

**【2】**服膺在社會與道德等法則下的我們，又該如何使自己維持在「適當」的禮儀下，而不讓不自覺流露的情緒使自己失禮或得罪於人？

這應該就是現在所講的EQ吧！在許許多多的場合，我們的確是不自由的，不能夠直接表露自己的厭惡或者不耐煩，在一定程度的範圍內，我認為收斂自己的情緒是有必要的，讀了諸多聖賢書籍，目的之一不就是为了培養這一份禮儀與修養嗎？但也並非一味地容忍，在對方行為舉止太過踰矩時，我們也該做出適當的反應，否則就是不是處事圓滑，而是懦弱好欺負了。

**【3】**我們應該誠實地表現自我的情緒，或者為了融入群眾而掩藏自己？

為了不被巨大的社會約束吞滅，我認為我們還是得一定成度地約束自己，但是比起壓抑情緒，我認為轉換思考角度是比較好的方式，透過同理的方式，去了解對方行為的促成因素，或許就能夠減輕自己的部份不滿，這樣一來，要去包容他人也就變得容易許多了。當然，同上述，在必要的時候，也必須捍衛自己的底線，做出反應與警告，而不是讓自己隨他人欺侮占便宜。



課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年11月25日	上課地點	美學教室&杏春樓3F教室		
<p>這一次的曲目也是湘江怨。上次教完了泛音的段落，原本以為整首曲子最難的應該就是全為泛音的那兩句，沒想到真正困難的這個星期才出現。接下來的樂句有較多的滑音，相當地增加了左手的困難度，也讓我再一次體認到自己無法很好地控制自己的手這件事。但是，同時也是這一次，我想我們才真正見識到了古琴聲音的特色，雖然多滑音，樂句卻不會因而顯得雜亂或讓人聽著覺得不舒服，反而將那股「怨」表現得淋漓盡致——當然，這是老師彈奏時候的感受，宛如嗚嗚泣鳴，悲怨而婉轉，當自己彈奏的時候……就成了斷氣似的噎聲了，滑音時而不時地超出（低過）音準，不然就是按得不够穩，使得聲音滑到一半就噎住了，聽著聽著總覺得自己也快喘不過氣來了……果然還需要加強練習哪！</p> <p>這次被老師糾正的是左手的姿勢，應該是手指頭力量不夠的關係，我會下意識地提高手腕，這樣用力的位置反而不對了，往後得多注意這點才是。這次的進度不多，或許是樂句難的關係吧，總覺得時間過得特別快。反覆練習著同一段旋律，專注在自己的音色上，比起記譜上要求滑到第幾微的位置，我還比較傾向用耳朵去聽那聲音的音高和前面彈的音和不和，如果相和諧的話就停在那兒，只是這樣一來，我每一次的滑音停下來的位置可能都會有些許差異吧？不過，既然調音時講求的是「和」，那麼按音時候不那麼要求絕對的音準，應該也是被容許的吧？畢竟每把琴的聲音不盡相同，而且譜上記的也是大概幾到幾微間、幾分之幾的位置，真正強調的，應該還是聲音的「和諧」吧！</p> <p>下半堂的哲學課（今天是助教幫我們上課），主題是「藝術」，主要討論的是杜威對藝術的解釋以及其觀點。雖然整體上來說，我和他的主張不盡相同，但應該算是殊途同歸吧？所以以結果來說，我是贊成他的說法的。杜威特別強調「經驗」，也就是重視其「過程」，以及過程中自己所得到的「回饋」，他主張經驗是 Doing 與 Undergoing 之間的平衡發展，以及節奏的調整，最後達到成熟完滿。而藝術則是一種「經驗的性質」，是涉入在經驗中的特性，我想應該是在經驗形成的過程中，自身感受的表現吧？不把藝術侷限在我們既定印象中的藝術品，而是將其概念擴充出去，除了實際的「成品」以外，製作過程中的的經驗、體悟、意涵等等內在價值，都可以涵括在內，一種無形之物的表現。</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 關於藝術</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】藝術的意義？</p> <p>我認為藝術可以是一種美的展現，而美的定義可以非常廣泛，涵括了一切「好」的事物，從實體至虛體，涵蓋著所有的「美好」，或更廣義的說，涵蓋著「極端」，並不一定是「美好」的，或許是一種令人揪心的哀傷，卻也是一個「美麗」的哀傷。然而「好」的定義亦會因為不同人、不同環境、文化等而不同，對於藝術的欣賞角度也就出現了分歧。另外，藝術也可以指一種能夠撼動人心的感受，一個能使人同樣產生共鳴的展現，一個包裹著足夠內在足以被解釋的事物。這樣一來，藝術的意義就是表現、儲存那一份「感受」。</p> <p>【2】抽象藝術的欣賞價值？</p> <p>其實一直到現在，若不看引導欣賞的導言，我還是很難看得懂抽象藝術，更何況去欣賞它。但是若將藝術以經驗的角度去看帶，那麼抽象藝術所表現的，著重的點應該是那份「經驗」，或許是作者靈感來源物體的組合，放棄了尋常藝術追求的、普遍的美麗，轉而追求其所能夠囊括意涵的極致，或者是，把自己得到此感悟的過程記錄下來，表現出來，藉此來傳達自己內心所想。這樣想的話，抽象藝術也就不如印象中那麼樣的無厘頭，其深刻的意涵反而使之高大了起來，且更需要我們用心去欣賞、感受它吧！</p>		

不過這次的內容比較抽象，老師也留了不少時間讓我們去做思考，只是相對的討論的時間就少了些，同時使得整個概念的理解還不到透徹的地步，不過老師也常說，哲學並沒有絕對的答案，重要的是「合理」，希望我對之的理解不會有太離譜的偏差。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年12月02日	上課地點	美學教室&杏春樓3F教室		
<p>這次的進度依舊是湘江怨。這次上課前，有找幾天碰了下琴，小小複習了幾次開學至現在所學的指法，沒想到意外的有效果呢！這次手指頭聽話了不少，舊進度的部分也算是彈熟了，比較能多花點心在節奏上頭，新進度的吸收速度也快了些。只是我到現在仍舊無法很流暢地閱讀古琴譜，每次看到勾與挑，都要先彈已經會的那一段樂句，再回頭去核對譜上的字是指哪個指法，然後再去看新的樂句的彈法是什麼，雖然並非沒有音樂底子，但古琴特殊的記譜方式，不論有沒有底子都得從頭背起，實在有點吃不消哪！畢竟和我們平常習慣的記譜方式有相當程度的差異性，從仙翁操到湘江怨，我幾乎都是從老師的示範中將指法與徽位背下來，透過練習讓雙手自然而然地將彈法記下來，看譜的時間反而少了……或許該改正這個壞習慣才是？</p> <p>這次難得沒有被老師糾正姿勢，相反地還獲得老師的稱讚，不得不承認真的很有成就感，未來也該多找點時間練琴才是。下課準備離開時，聽見老師在錄酒狂，忍不住停下來聽。畢竟酒狂是當初引起我對古琴的興趣的曲子，也是現階段我最想學習的曲子，怎麼能放過這個觀摩的機會呢？不過老師彈奏的方式，不論是節奏或滑音的多少，都和我印象中的旋律有點出入，或許不同人彈奏的方式都不盡相同吧？但不論哪一種，我都非常非常喜歡。而這件小插曲也給了我一點靈感，這幾天利用 YouTube 找各個演奏者彈琴的影片，不得不說獲益良多呢！除了對於曲子該有的旋律、音色、節奏等有更深刻的認識，透過反覆觀摩這些大師級演奏家彈奏時雙手的姿勢，也讓我對於如何彈琴有更清晰的印象，果然一切學習的起頭，都得先從模仿開始呢！</p> <p>接下來的哲學課，延續了上一堂課對於經驗與藝術的討論，並將其範疇導入再上一堂課所觀賞過的、雅樂舞的表演，同時也連結了樂記中，古人談論古樂與新樂的幾段話。</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 關於「道」與「反思」</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】道是什麼？在哪裡？</p> <p>我認為，每個人心中的道的模樣都不盡相同，而其中亦無絕對的對錯之分。一如過去曾提到過的，不同的社會文化、生長經歷、閱讀所學……等等，都可能在個體身上留下痕跡，而這一切影響的綜合造就了個體的模樣特質，也同時造就了其內心的道。我認為道是一種原則，但每個人的原則都有所不同，但都能夠在每個人遇到困難與抉擇的時候發揮作用，它塑造了我們處事應對的模式，也間接影響了我們一生的模樣，似乎有形卻又無形地存在在我們心中，存在在我們每個舉手投足間，能在無意間被感受到，卻無法完整準確地用言語表達或者琢磨研究，因為其部分早已和自我的習性合而為一，無法分割了。</p> <p>【2】反思的目的？</p> <p>人生在世，孰能無過？但重要的是，在犯錯的過程中，自己學到了什麼，而不是讓自己白白地嚐遍苦頭，卻毫無收穫。我們總是拼命跌倒，卻不一定知道為什麼跌倒，而透過反思，除了能夠知道失敗的原因以外，說不定還能透過仔細思</p>		

對雅樂舞最深刻的印象，就是「慢」，很慢的動作，緩緩地重覆著略顯單調的舞步，搭配連古時帝王都覺得催眠的古樂，這樣的表演想表達什麼呢？因為節奏的緩慢，因此每個動作都顯得更加重要，動作準確度的要求也更顯嚴苛，舞者必須專注在自己身上每塊小肌肉上頭，專注在每個變化的動作，由此看來亦有他困難的地方所在。而古文中提到古樂「脩身齊家，平均天下。」或許也是從這個觀點出發吧！古樂表現出一種內斂的情感，莊嚴而穩重，一如禮法一般，而這一類古代的「藝術」往往讓人看著看著便打起瞌睡來，我想除了慢節奏而單調的旋律外，主要是觀眾無法理解其中所想表現的主旨，畢竟單就表演的外形來看，比起華麗炫目的新樂是遜色許多，但其背後深刻的意涵才是它的重點所在。如果觀眾能夠先了解其所欲表達的主題，並且在表演途中跟著表演者的動作進行思考，更甚至去想像、感受對方的動作與感覺，或許就能夠從看似枯燥乏味的表演中得到不一樣的收穫吧！

另外，我們亦討論到何謂「道」？最粗略而普遍的說法，應該就是指一種標準、真理，不論是人行為的準則、自然運行的循環……等，其所共同遵守的一個規範、規則，但若將視野放寬，道的意思就多了起來，但追根究底，仍是不脫「原則」、「標準」……等意涵，只是運用在不同的領域中，而有了不一樣的稱呼。

最後延伸到學校對於學生「反思」能力的培養與要求。關於醫護人員究竟應該對病人抱持什麼樣的態度，在許多報導、書籍、課堂……等等都有所討論過，醫護人員需要有「同理心」才能夠「有感覺」地去醫治病患，但過份的「同理心」卻會在同時傷害其自身，畢竟要接手的病患那麼多，很難避免遇到死別的情況，若將每個病人都視為「自己」，那麼每一次的分別都得面對內心的崩潰與疼痛，遲早會吃不消的。因此，重點在於「平衡」，要能夠利用同理心去同理病患的痛苦，才能夠好好地醫治他，同時也不能太過，盡力後，無遺憾地接受最後的結果，或許才能好好保護自己吧！

考分析整個事情，而得到更多收穫——或許從不夠完美的缺失裡頭、從優點裡頭、從離譜的錯誤裡頭、看似無關的細碎瑣事裡頭，都可能在我們思考的過程中給予我們珍貴的經驗靈感，是我們學習最珍稀且貴重的教材。

### 【3】奉獻的義意？

奉獻一定要無私地付出嗎？對我而言答案是否定的，如果沒有一點點興趣、熱忱，或者其他能夠讓自己高興快樂的源頭，人們該如何甘願而愉快地持續奉獻下去？我們必然能夠從行為中獲得什麼，只是這個「什麼」並非實質利益，例如自己喜歡、覺得好玩並樂在其中。並不將「奉獻」這個行為視為「給予」，內心就不容易產生「損失」的感受，也就不會感覺到「辛苦」，或者想將之拿來說嘴的欲望。這樣子的奉獻才能夠持久，並且永遠維持著熱忱。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年12月09日	上課地點	美學教室&杏春樓3F教室		
<p>這次古琴課的部分，進度到了湘江怨的第二段結束，因為有許多重複的指法與樂句，所以這一次老師上得比較快，示範之後就留時間給我們自行練習了。</p> <p>距離上一次上課的一個星期間，我不時會在 Youtube</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 探討關於由技入道與庖丁解牛</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】 由技入道</p>		

上搜尋不同老師們演奏的湘江怨與其他曲子(夢想有一日能夠學會廣陵散!),不知不覺間習慣了他們演奏的節奏,原本還沒有注意到,直到老師過來和我說:「彈慢一點,琴是要和曲的唱詞相對的,彈太快的話,歌聲會跟不上的,慢一點。」我很難形容當下那種震驚的感受,從剛接觸古琴到現在,我一直遵循著視琴如長輩的原則,並且重視內心奏琴時的平靜而非演奏技巧上的追求,然而,現在,我卻在不知不覺中,開始追求演奏旋律上的「好聽」!在不知不覺中偏離了追求的宗旨,為什麼網路上查詢到的旋律都是偏快的?因為比較能夠展現自己技巧上的高超,能讓門外漢聽著覺的「很酷」、「很厲害」……等等,我竟然在不知不覺之中就受到了影響了!當下老師雖然和平常一樣,心平氣和地提醒我,但不知道是否是我自己的心理作用?我總覺得老師眼底閃過一絲絲的無奈嘆息。

古琴這樣一門學問,老師總在授課期間,用半開玩笑的語氣提到世人對古琴的一些刻板印象(例如武俠小說),在我聽來其實都有著一絲絲的無奈與不以為然,在老師心目中的古琴,並不是那樣追求「酷炫」的樂器,而是一個有深度內涵,且極具教育性質的古樂器,他有著更勝過技巧方面的義涵值得我們學習深思,但是在現實生活中,要如何維持這份堅持?普遍不理解的人,當然都是「聽熱鬧」,也怪不得大部分影片都會露幾手指法高超的僑段,但是,總覺得老師一直堅持著的,是指法技巧以外的那個部份,節奏要慢、要穩、要心平氣和,真真講究自己內心的沉澱與修養……老師眼中那樣一閃而逝的無奈,想必老師已經碰過許多次這類的死角了吧?驀地,我感覺臉孔一陣陣的發燙,連忙重新調整好坐姿與呼吸,平靜下來,將那些飽含企圖心的雜念去除,再慢慢的重新(真正)開始彈琴。

接下來是下半堂的哲學課。這次從之前討論的,杜威的藝術觀點延伸到古琴,不過這一次主要重點著重在模仿自然的主題上頭。其實在聽到的時候才聯想起來,之前看著老師示範泛音的時候,總覺得老師用無名指按弦的姿勢很有FU,但是一直沒有想到要怎麼形容,只覺得輕飄飄的,有一點點向前抹的輕點,老師在課堂上提到「蜻蜓點水」時,才猛地意識到說:「對呀!就像蜻蜓點水那樣!」之前雖然有模仿老師的姿勢,但並沒有連結到「蜻蜓點水」,但現在能夠與自然景像做連結的話,指法上應該也能夠產生更進一步的熟練吧!

最後是我們整堂課最主要在討論的主題:莊子由技入道。老師取了庖丁解牛作為講解範文,這是一篇不太陌生的文章,國高中時後的國文課都有接觸過,但是真正解釋後,才發現自己雖然看似了解文章想表達的義涵,卻仍停

借由身體反覆的實際操作,藉由累積的經驗潛化自己的動作,將行為融為自我反射的一部分,久而久之,身體自然而然就「記住」了那項技能,並且在反覆操作練習下,逐漸熟練而成熟。至此以然「得道」,但尚需透過自我身體的覺察,去仔細的感受自己的身體到底做出了什麼樣的動作與反應,並且做出反思與解釋,最後能夠說出口解釋,才能夠稱之「知道」。

以此為出發點,古時候各種專業技能才會有「師徒相傳」一說,甚至對之極度慎重。如果反應在現代社會,應該就像是所謂的高職、技術學院……等等的吧?在我看來,不過是專科大或者是大學,並沒有優劣之分,不過是「知道」與「得道」的順序不同罷了,最後都是通往同樣的結果,不應該有優劣之分,反而是現今社會給之貼上了不對等的標籤,不應該這樣去看扁這類「由技入道」者的,因為我們在學習某些事物方面(如樂器),也是採用這樣的方式學習,那麼就不該將兩者以自我主觀的方式做出切割,其實他們都是源自相同的概念。

## 【2】 由道入技

先透過文字,或他人口述,或者各式其他媒介先達到 Know that 的境界,先了解其意涵,或更深入一點,或許還能透過各種描述,先在想像之中體驗他人的經驗,而先達到「知道」,之後再透過實際操作的經驗來達到 Know how。

相對的類比,就如今天的大學與實習吧!先學習知識,之後在實習的過程先第一次推翻自己原本所想像的,再重新建立起新的經驗,但是因為已經有了 Know that,這個經驗建立的過程應該會加快一些

留在「可意會不可言傳」的部分，也就是這次上課介紹到的，停留在 Know how 卻還沒有達到 Know that 而無法用言語清楚的表達其意涵，如果換個角度來看，或許也是某種程度上的「不了解」——或者說是「不夠了解」吧！

講到這裡，其實很多主題都可以和以前討論過的主題做連結。例如莊子由技入道的主張，也就是從 Know how 利用反思而進展到 Know that，我認為和之前討論過的「身體論」有著相當程度的關聯性，正因為它是個抽象而難以表達的概念，而只好先透過身體的動作去感受、體會，最後再透過自我覺察與反思來真正「學會」它。而關於藝術的定義，雖然這幾堂課一直環繞著這個主題在做討論，但是在更早之前，老師就拋出了這個問題讓我們思考了：彈琴追求的是什麼？學習高超的指法與技巧彈出好聽的聲音？修身養性？培養氣質？這個問題，其實和「彈古琴算是藝術嗎？」有著雷同之處，只不過是觀看(提問)的角度不同，以及該問題所想要得到的答案重點不同罷了。

我想也是因為接近學期末的關係吧？或許接下來的課程都會有和過去課程相呼應的主題出現吧！期待下一次的課程，彷彿能夠和過去初次接觸哲學的自己溝通，回想當時自己的想法，再與現在的想法做比對，這是個很迷人，也很奇妙的感受！

吧！

### 【3】庖丁屬於藝術家？

討論到這裡的時候，有句話一直在我腦海中打轉：三百六十行，行行出狀元。我想，或許就是這個意思吧？只要達到「得道」並「知道」的境界，任何行業都能夠是「狀元」，重點不在於該職業在眾人心目中的地位如何，而是在該職業中，你能夠達到多專業的頂端，畢竟士農工商等，任何職業在社會中都是不可或缺的存在，不能夠否認任何一人的價值，畢竟缺少任何一角，這個社會都將無法運作。那麼是否為「藝術」，就應該由更深刻的方式去評估，而非只侷限在職業上頭。

### ※想想看，有了 Know that 的知識去學大 know how 的技術，會比較快嗎？有沒有可能反成為障礙？如何學 Know that 的知識比較不會成為實習時的障礙？

→我主要想要表示的並不是由 Know that 進入 Know how 會比反過來來的快。(第一個問題的結論，我覺得兩者並無優缺之分，只是走的路徑不同而已。)

我想說的是，在先有了 Know that 之後，在開始實習時，一定會受到相當程度的「打擊」，發現現實與想像有所差距，而這個時候自己原本所想像的會被推翻，再從頭開始建立起 Know how 的知識。我想說的「比較快」是指已被推翻了既定印象之後，對於技術的重建，會比完全從一片空白時來的快(就像是已經 Know how 的人，如果能夠做到覺察反思自我，那麼得到 Know that 的過程也會比初入門者來的快)，因為是建立在擁有 Know that 的基礎，並且又能夠拔除自我主觀的情況之下。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年12月16日	上課地點	美學教室&杏春樓三樓教室		
這一次，老師完整地將湘江怨教授完畢，不過我們是否也全數學習吸收，可能還有待商量，不，應該說是需要更多的練習吧！這一次教了幾個新指法，包括打、擘、			● 本週提問練習的目的： 檢視自我奏曲的目的、心情與境界層面		

歷……等等，讓原本略顯單調的古琴一下子靈活了起來——當然也很折騰我們還有些僵硬不聽使喚的手指頭。尤其我自上堂課以來的一週內，因為實在不習慣把指甲留長，總嫌做事情不方便，幾番忍耐，最後仍是把指甲修短了……結果造就了這堂課的慘劇，整個琴聲都是悶的，尤其是挑的指法，過短的指甲總讓我的指尖滑掉，或者是扯到與指甲相連部分的皮肉，痛得我立刻抽手。

果然該乖乖聽話，把右手的指甲照顧好的。

至少，現在能夠完整地將湘江怨彈完了，雖然還是偶有錯音錯弦的狀況，磕磕碰碰地，不過見到老師的微笑，和偶爾幾次平淡而且短短的：「很好。」倒是讓我忘記了正在脫皮的指尖(是的，他一直不斷的脫皮，任性的不快些長好繭，稍微磨粗一點的皮膚，沒兩天又脫皮褪去，露出新長的嫩肉。)傳來的、偶含一絲刺痛的紅熱。不過這一次，我倒是成功維持著心中的平靜，也不因為那份開心而過度亢奮，反而讓琴音亂了，依舊踏著穩穩的拍子，一個音一個音緩緩地彈，不急不躁地將每個音彈確實，將拍子演穩當。

對我而言，這堂課最令我愉快的，莫過於我們終於開始教酒狂了！睽違過大半學期的曲子，這次終於能夠碰觸到它了，按耐著心中的歡欣，我盡可能平靜而仔細的聽老師的講解(雖然因為時間關係，只有短短的十分鐘左右)，但我想，我此刻的眼神一定正發亮著，寫滿了迫不及待的心情吧？不過，令我意外也不意外的是，酒狂的指法複雜而且難操作，頭幾句還不覺得，但是到了後頭就開始眼冒金星了——但是為了我對酒狂的愛，我絕對能夠克服這個小小的障礙的！但願至學期末以前剩下的時間，能夠讓老師將曲子教完——只要理解了怎麼樣操作，剩下來的練習就能夠自行處理了。

這次在上哲學課前，老師先提供了我們一些練琴的方法，和一些可以去覺察的點，倒是讓我感到心有戚戚焉哪！特別是老師提到：當我們自覺彈得很順的時候，當這個念頭出現的瞬間，那種流暢感反而在同時間消失，緊接著我們就彈錯了音或者是拍子，或許是因為當這樣的念頭出現的時候，我們的意識打斷了原本身體與琴合而為一的狀態，使得我們的專注力脫離了演奏本身，因而產生的自然情況吧！

不過這一次的反思，我想先將重點放在當天討論的古文上：孔子學古琴於師襄，裡頭有相重疊的部分再一塊兒討論。

整篇文章大意在說明孔子學琴的過程——孔子自身，而非師襄對之教導的要求，儘管師襄一次次地認為，孔子已經可以去學別的更難的曲子了，但孔子卻一直覺得自己

## ● 提問練習

【1】 由孔子的「曲、數、意、人、類」來看？

我想我自己一直以來對於樂曲的詮釋熟悉，頂多到「意」的層次而已吧！曾經也一直覺得，能做到表達出「意」，讓樂曲動人有生命，已經是最至高的境界了，沒想到還有更高的層次存在，在課堂上閱讀、討論這篇古文的時候，我的心情從一開始少許的輕視，到了中間的不可置信，一直到最後的佩服與認識到自己的不足，有著這樣極劇烈的心情變化，甚至讓我有一瞬間忘記了呼吸，為了所接收到的訊息而呆愣住了。

【2】 如何達成人、類的境界？

老實說，對於這兩個境界我仍感覺模糊而沒有實感，雖然有著滿滿的欽佩，卻同時使得它們顯得有些遙不可及，顯得虛幻不真實。我想，或許這就是將 Know that→Know how 的技能用於實際事務的機會了！至少，先透過理解樂曲的創作背景，作曲者的背景與性格，包括其親友、工作官職、其他詩詞創作等，以及其作曲的目的，想表達的訴求、抒發的心情為何？而樂曲中的主角心情又是如何？有著怎麼樣的心路歷程？諸如此類，先透過實體，確切能夠得到並且吸收的知識下手，再逐步與樂曲旋律座結合理解，或許就能夠達到「人」的境界了吧！達成後，也等於是得到了明確的目標(當然，此處還需要能夠確實的明辨是非，並且避免泥古不化。)能夠提供自己邁向「類」的境界。

【3】 技術高超卻無感情的樂曲，為什麼不好？

我們常常聽到人家說，唱歌要

並未真正掌握到整個精髓，文中描述了其對於奏曲的境界程度的分層：曲、數、意、人、類。

曲，指的即是旋律，就這點來說，和我學古琴的經驗是相同的。一開始，因為對譜與指法都還不熟悉，所以常常都是利用老師示範的時候，將旋律音高記在心中，接下來彈奏的時候，聽聲音就能夠明白自己彈的對不對，那些音要再高一點，或者再低一點……等等。而基本能夠將曲子順過一遍之後，開始熟練「數」，意即技「術」，一說由樂曲的節拍而來，透過熟悉指法、節拍、更準確的音高(徽位)，來將曲子演得更好，更嚴謹準確。此兩項為基礎，基礎熟練後，便開始追尋「意」，即樂曲的意境與情感，將原本冰冷僵硬的旋律賦予動人的情感與生命，此必須建立在穩當的基礎上，再由內心情緒來在音與節拍之間做細微的調整，才能夠使得樂曲扣人心弦。接下來，就是更精神層面的境界了，「人」即指該樂曲的主角，而儒家既會稱之為人，則必為受肯定者，那麼就有某種值得我們學習的優點，此境界為了解「人」，以便邁向下一個境界「類」，即見賢思齊之意，取其善而忌其惡，使自己能夠學到更多，成為更好的人，至此，才是真正徹底參透了整首曲子。

有感情，演奏要有感情，音樂旋律要有感情，才會好聽。但是，如果有人真的擁有極度高超的技術，那麼他演奏出來的曲子，真的會不好聽嗎？我想，這裡得看「好」的定義為何。如果只是單純耳朵的享受，那麼技術高超者必然勝出，但若想探究比較心靈層面——或單純點，對於心情的影響，聽者心境上直接的感受而言，缺乏「意」的曲子就少了那麼一點溫度，少了那種能夠讓人腦海中自然浮現曲意的畫面的力量，但是，這樣，真的就不好嗎？我想或許也不見得，有些人喜歡音樂是喜歡其「悅耳」，相對的，也有人喜歡其「動人」，我想這是音樂的兩個特質，不分好壞、各有所長的特質，端看聽者追求哪方面的享受了。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪老師 李楓老師	記錄者	盧良菊
上課日期	2013年12月23日	上課地點	美學教室		
<p>今天因為文琪老師請假，所以兩堂課都是古琴課，也讓我毫無心理準備之下，囫圇吞棗似地學完了整首酒狂。原先第一次看老師示範的時候，就覺得酒狂似乎不太容易，突然增多的指法看得我一愣一愣地，沒想到，那還只是小兒科而已！今天的前一小時，老師除了將上堂課示範過的部分再講解一次以外，也將第一面的樂句都講解完畢，而後半堂課，開始講解酒狂的第二頁時，我才發現真正困難的在後頭！雖然旋律與前一頁幾乎相同，只是高八度演奏而已，但是「高八度」造就了許許多多新的困難，除了陌生的徽位以外，最困擾我的莫過於「跪」的指法了。彷彿又回到當初剛開始學琴的時候，不曾接觸過絃的關節處沒多久就紅了，一陣一陣地刺痛，而經過一個學期的練習終於開始靈活的手，在此刻又開始不聽話了，最後我不能不停止自己揠苗助長的行為，認命地先回頭將第一頁練熟。</p> <p>這一刻的感受很奇妙，睽違了許久的酒狂，如今在我指下呈現，記憶中的旋律逐漸成為真實，雖然仍顯生澀而且不動聽，短短幾句被我彈得殘破不堪、頻頻出錯，但我</p>			<p>● 本週提問練習的目的： 討論彈琴的心態</p> <p>● 提問練習</p> <p>【1】關於期末曲目的選擇，來自不同考量角度的限制，該如何面對？</p> <p>曾有人這麼說過：「藝術家都是固執逐夢的孩子。」雖然我自認是個理性大過感性的人，但是在(狹義)藝術的範疇內，我還是有著一點點固執的浪漫。確實，愈接近期末，需要處理的事情就越多，各堂課程都有各自期末的驗收形式，我還有許多報告，許多作業，甚至還有齣英文戲劇要拍，我知道我該妥善利用我的時間，就這樣看起來，選擇已經較為熟練的湘江怨似乎是個最「妥當」的決定。</p> <p>但，我偏不。當初選擇各堂通</p>		

卻感受到無比的滿足。

我，正在將記憶中最喜愛的、最美麗的旋律，藉由我的雙手演奏出來，彷彿實踐了夢想的那種滿足感，儘管手下的旋律斷斷續續地，但在我腦中呈現的是記憶中的旋律，我臣服在音樂的裙裾下，醺然欲醉，心中卻澎湃著狂喜，與彈琴所帶來的沉澱似的平靜交錯著，使我既靜且動，並非以壓抑來強迫自己「靜」，而是將這股喜悅的力量灌注至指尖，維持著同樣端正的姿態，緩慢而穩定的節拍，卻將我內心的歡舞注入每一個音符中，在這既矛盾卻又和諧的情緒中，我反覆彈奏著，徹底地沉浸在我心底的旋律之中，隨著樂句，許多過去的記憶同時被喚醒，在我腦海中盤桓著，此刻，各式各樣的情緒將我填滿，幾乎滿得生疼，但我無法說，無從說，無須說，只是不斷反覆地彈著、彈著，將洶湧的情緒透過指尖抒發殆盡。

雖然，我不知道其他人在我的琴音中聽見了什麼，也不期望別人從中聽出甚麼，此刻，我只是為了自己而彈，為了心中這份感動，這份複雜而豐富的情緒，不過是「心意所致」，不過是一股想將記憶轉化為現實的渴望，而自然而然地，彈奏。

這是期末演出前的最後一堂古琴課，對於期末演出時究竟要演什麼，我陷入了很深的糾結。於私，我希望能夠彈酒狂，畢竟它是我最初學習古琴的動力，也是我立定的第一個目標。然而，礙於現實時間的限制，以及曲調的難度，彈酒狂的話，相對的很容易會出差錯吧！若是彈湘江怨的話，應該就不太會有什麼意外，只要再多熟練一些，就能夠平平穩穩地演好了。就現實來看，似乎選擇湘江怨較保守而有利，但是我無法只因為這樣就放棄心中那份企盼。

一直，一直希望有天，能夠彈奏酒狂。不單單是曲子本身，對我而言，它代表著更多、更深、更廣的意義，私心地不希望受到現實的困難阻撓——畢竟現實中，能夠像這樣憑私心行事的機會並不多。

至少，我還有一個星期的時間，可以好好地做出選擇。

識課程，為了什麼要費盡那麼多心力精挑細選？於我，是為了挑選我真正有興趣的課，好讓我未來的一個學期會認真的全力以赴，而我選擇古琴的初衷之一，不就是為了這首曲子嗎？我向來認為，「忙」不過是個推託的藉口，一件你真心喜歡的事物，再忙，你也能夠擠出時間來。若做事情都以「妥當」來當作標準，那麼許多事情是否就因此褪去了顏色？我還會那樣滿腹熱情地拚命努力，費盡心思來讓自己達到最好嗎？或者只是維持著最低限度的標準，敷衍了事？我相信，這份熱情能夠讓我更有效率地使用每天公平的24小時，能夠讓我，在焦頭爛額之中，搶到片刻奏琴的寧靜。

## 【2】對於學琴、練琴的態度？

對於酒狂的第二面，由於知覺它的困難，我確定自己看得懂譜上的每個指法後，就暫時先擱置了，總覺得只要懂了方法，熟練只是遲早的事。但幾天的忙碌下來，我的練習幾乎都停留在第一面的進度，一方面是為了準備期末的演出，但，另一方面，在我心底，是否有一絲怠惰的情緒？「反正它就在哪裡，我遲早會抵達的，先小歇片刻吧。」回想起我處理大小事務的態度，似乎或多或少都能捕捉到這個念頭的蹤影，比起一些極度積極的人：「因為它就在哪裡，所以我才要加緊腳步。」似乎顯得怠惰了。

但，這樣真的就不好嗎？或許這樣說有部分為自己辯解的情緒，而有失客觀，但有時候、有些事，稍微放慢腳步，是否會看見不同的風景呢？在急急忙忙的過程中，我們真的仔細觀察過周遭的一切嗎？偶爾，是不是該慢一點、輕鬆一點呢？我認為，只要最後能夠準確地將事情處理好，只要能夠妥善地安



	排自己的時間與要做的事情，那麼，在終點之前小憩一會又何妨？
--	-------------------------------

## 六、主題短講（題目、動機與發現；若有引用，請附上資料來源）

### 身體論

當初在課堂上聽到「覺察自己的身體」時，就覺得和之前聽聞「身體論」的內容主張多有雷同，也自此開始產生了興趣。關於「身體論」的知識是來自於我父親，酷愛日本劍道的父親，在學習劍道之餘，還花了許多時間鑽研「武士道」的精神，而其中對於宮本武藏的理论更是奉為主臬，而「身體論」一詞，最早就是由宮本武藏提出的。但是，他不過是最早將之稱呼為「身體論」，但其中的精神內容，其實早在更久以前，就出現在中國的雅樂舞之中了。

乍看之下，雅樂與古琴，和打打殺殺的劍道似乎相差甚大，對於自己身體的覺察怎麼會有相同的主張呢？但是，若從自我覺察以及藝術的角度來看的話，似乎又沒有什麼奇怪的了。宮本武藏雖為武人，但除了劍道以外，其在能劇、雕刻、木工、音樂……等領域亦有深刻的研究，將各領域的知識融入其「道」，其中對於身體的覺察更注重。他認為，透過覺察自己的身體，才能夠使自己以最輕鬆的方式達到最好的效果，即不將力量花費在不需要使用的肌肉上，除了浪費力氣外，還會導致不必要的痠痛疲累，與我們彈琴將力量集中在手指上有異曲同工之妙。不過，除了覺察以外，宮本武藏另一個強調的重點是我們身體重心的位置，要先控制好重心，身體才會穩，並且能利用不同肌肉間的關聯性，以「牽一髮而動全身」的方式動作，才能使自己以較不費力的方式做出有力道的動作（例如利用腰部以及往前邁步時身體前傾的力道揮劍，等於利用全身的力量去揮下那把劍，力道自然比只用手臂的力量要大得多，但又由於由全身去分攤那股力量，而不容易造成手部肌肉痠痛。）

不論何者，第一步都需要先覺察自己的身體，之後再進行各部位肌肉的訓練，總使是武人，其劍亦有其劍術，而此同樣屬於藝術的一環，其「道」是複雜而且涵括一切的，不論是體技上、劍術上、心靈上，都需要培養，而並非只是單純的揮劍打鬥而已，亦如我們彈琴也不只是單純要把音色彈奏出來，而是將各方面的磨練都寓於其中，由此來看，不論雅樂也好、劍道也好，其本質上是相似的，不過是殊途罷了，最後終將同歸。