

臺北醫學大學 991 學年度通識課程學習檔案

古琴與哲學實踐



學生姓名	黃芯榆	學號	B508099081
學校系級	臺北醫學大學醫務管理系		
電郵地址	cindy1992422@hotmail.com		
聯絡電話	0917*****		
主授教師	林文琪老師		

中華民國 100 年 1 月 1 日

目次

古琴與哲學實踐學習檔案

一、學習檔案回顧自我評估表	3
二、學習檔案評論表(家人評論表)	4
三、學習檔案評論表(同學互評)	5
四、所有反思日誌	6
五、課外自學規畫表	35
六、課外自學成果(可只放檔案封面或摘要)	35

一、學習檔案回顧自我評估表

檔案回顧自我評估表	完成時間	2011/1/1
<p>(一) 回顧本學期你所寫的反思日誌(理論課),讓你印象最深刻的上課主題有那些?請羅列。</p> <p>(二) 選擇一個令你印象深刻的主題,描述有關這個主題你個人思想觀念或行為上的轉變或發展過程。</p> <p>(三) 你認為自己在本課程中最值得向人稱道的表現是什麼?請詳細說明。</p> <p>(四) 你覺得回家寫反思與課堂抄筆記有何不同?</p> <p>(五) 你會想要繼續這種反思性的寫作嗎?為什麼?</p> <p>(六) 我仍需要努力的是:</p>		
<p>(一) 可能是有寫反思的關係吧!幾乎每一個上課的片段都於我的腦海浮現。我自己是最喜歡 12/06 日的反思,因為這是我第一次深刻地思考我們中華民族的文化,並勇於表達出來。</p> <p>(二) 就是一開始談到古琴可以是一種藝術,然後談到杜威的 <i>underdoing</i> 跟 <i>doing</i> 及中國人的藝術觀。這使我了解了一件事:藝術並沒有人們想像的這般複雜,它是重視自我栽培的過程,而不是最後的成果。這時候我明白了,如要使生活成為一門藝術,就是享受正在 <i>doing</i> 的事,不斷改善自己的過程。</p> <p>(三) 寫反思很認真。上課時,我會寫筆記;回家後,我會思考我於課堂上的得着及想法,並盡量用「write」的方式表達出來。</p> <p>(四) 要重新回想課堂的每一種感覺、所發生的事件及更深度思考當中的原因,比起抄筆記記重點,更多了一份自己的想法及思量。</p> <p>(五) 會。因為這種寫作方式有助我深度思考並整理自己的思緒及情感。</p> <p>(六) 分配時間吧?因有時時間分配已不啻,我的反思就比較潦草,彈古琴的時候比較會心煩氣躁。</p>		

二、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	黃芯榆
評論人	張雅琦	填寫日期	100年1月3日
與作者關係	芯榆的大阿姨		
看過學習檔案夾內的資料，你會如何描述作者在這門課中所做的努力？			
<p>貴系教授您好：</p> <p>謝謝您的用心教學...</p> <p>看完妞妞(芯榆在家之暱稱)的心得報告,真的令人感動,原本妞因獨身女的關係,一向備受寵愛,更是阿公阿嬤爹地媽咪的掌上明珠,小學時回香港就學至今年回台灣讀大學,在香港的就學期間我們這些台灣的親友沒有參與到妞的學習過程,現在妞回來了,妞常常非常開心的與我們分享在學校習習的種種趣聞與見識,也讓我們覺得好窩心,現在又看到這份學習心得,與家人分享之餘,也深深感受到這門學系教授們的用心經營,讓家人同學朋友可以一起體驗到課程學習內容,也加深與人之間的互動,感性之餘覺得我們的小妞妞真的長大了,更加貼心,更加令人疼惜,也非常幸運的可以選修這門學科,見到妞妞很開心,我們也開心....</p> <p>最後...謝謝指導教授的用心與敦敦教誨,祝福您教學順心愉快...</p> <p>敬祝</p> <p>教安</p> <p>新年快樂</p> <p style="text-align: right;">雅琦 敬筆</p>			

三、學習檔案評論表(同學互評)

課程名稱	古琴與哲學實踐	檔案作者	黃芯榆
評論人	黃郁文	填寫日期	100年1月3日
與作者關係	同學		
看過學習檔案夾內的資料，你會如何描述作者在這門課中所做的努力？			
<p>看過了作者的資料後，從大量且詳細的反思中我看到作者對這門課的用心與認真，她幾乎將課程中老師所講的重點都紀錄下來，並描述出自己的想法，由此可知她真的在這門課學到東西；剛好這星期分組到一同上古琴與理論課，無論是古琴課或是哲學理論課，她都是以最認真的態度去面對，哲學課時，時常會踴躍發言並參與討論，而她提出的想法常讓我對同一事物有了更多不同的看法，總而言之，她是一位值得我效仿的同學。</p>			

四、所有反思日誌

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	林文琪	記錄者	黃芯榆(B508099081)
上課日期	2010年09月13日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）		我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）			
<p>老師一進門，問了助教人到齊了沒有，過了一會兒，我大學的第二門課就開始了。同學們都坐在木地板上，看著左方一排大大的鏡子，右方十多把的古琴，後方的一面「椅子牆」，一切既陌生又新鮮，一種期待的心情油然而生。之後老師開始介紹這節課的上課內容及方式，也有提到因怕同學是為了補上學分才選這門課，並不了解這課的內涵，因此才要作出詳細的解釋。還有要上 my2 tmU 繳交作業。</p> <p>她說這節課分為兩個部分，各佔一半，一個是彈奏古琴，一個是哲學實踐，透過彈古琴來更了解古人寫那些文獻的意義及寫作的動機，從而明白哲學的意涵，我心裡一震，整個人更為專注。又大概說一下上課的內容，一個小時是理論課，一個小時是古琴課，就看看她之後怎麼排。老師先談古琴，她說古琴的音量雖小，但這種樂器曾在禮樂的教育中佔有極大的地位。這本來只有貴族才可以有的教育，但後來因為孔子的關係，禮樂才成為了平民教育的一部分，又有提到說，為何禮跟樂是在一起的呢？為何禮樂的教育這麼重要呢？並有給同學們一些思考的空間，才開始說明，<u>學習樂後，我們所學的會因透過這種練習姿勢、聆聽琴音等的過程中，會影響到禮的部分，使我們恭敬而溫文。</u>老師希望我們透過於學習古琴的過程，我們可以更深的體會到古人為何有這種想法跟觀點，如樂記、琴論等中作者的著作，想當年他們也是透過練習古琴中所得著的呢。</p> <p>那什麼又是哲學實踐呢？其實這於我們的課堂中，許多都跟其息息相關，包括彈古琴啦，理論課啦，無論成敗，在當中就是一種哲學實踐了。</p> <p>中間老師觀察大家的神情後，又說，因為這是第一堂課，她希望可以解釋得清晰一點，看大家都累了，需要中場休息嗎？同學們說不用。</p> <p>接著老師問我們：「還記得今天早上上課前做了些什麼事，看到了什麼，聽得了什麼……嗎？」（就是五官感受到什麼吧）之後請了一位同學回答，但老師說他說得不夠詳細，請他再描述得再詳細一點，從而漸漸帶出我們生命天天都遇到不同的事物，希望我們有用心觀察過，就算過去很像沒有嘗試過，也沒關係，因為就從現在開始作這件事就行了。</p> <p>後來老師為了解釋什麼是反思日誌，就問了大家</p>		<p>因為具我所知，現在真正會彈古琴的人不多，古琴演奏家就更少了，於大陸，大概只有百多個吧。雖不知這訊息是否有誤，不過這導致我於上這門課前就十分期待，因為不曉得會學到什麼，得到什麼「寶藏」，這使我要學好這門課的意願相當高呢！</p> <p>說來好笑，選這門課時，我完全把它理解為古琴課，根本就把它理解為哲學實踐這幾個字於腦海中抹掉了，但於聽完老師的解釋後，我心裡一震，整個人更為專注。</p> <p>因為於中學時代，我好不容易學會了一種樂器叫柳琴，那時就有一個小小的夢想：成為一個柳琴演奏家。我當時認為既然於音樂學習上的進度已經比別人落後了，而且要於演奏上勝過他人，肯定要於技術的基礎上，比人家多一點東西，才會比較好聽啊。為了「比別人多一點東西」，我查了柳琴的歷史背景，彈過它的人的心得或感觸；為了要快速地學會一些技巧，連在公車上，腦海中也不斷重複彈奏時的姿勢或感覺，我還會在鏡子前觀摩自己的姿勢，因想說既然要做演奏家，就不能讓自己有運動傷害，才可以多撐幾年。</p> <p>而這次的上課內容居然就是我多年前夢寐以求的上課內容。自己發掘新東西，雖然也很好玩啦，不過相對地會花很多時間，而且自己所想的或許別人已經想到了甚至出書了，使我有時候覺得有點累，因為我所想的，永遠追不上大家所思的。綜觀上述原因，我才會更專注於課堂上。</p> <p>我也覺得不用中場休息，因為前一天晚上太興奮了，睡得不太好，大概只睡了一個小時左右吧？所以還是速戰速決為妙。</p> <p>從這裡起，我開始有點緊張，因老師所問的問題引起我於上這節課前的感覺及思緒，一邊回想，一邊聽見老師在點人作答，生怕遺留了什麼重要的句子，更怕想得不夠完全，回答得不夠完整，所以有點緊張。</p> <p>因為從來沒有人問過我這個問題，所以在回答的過程中生怕回答有誤，難免就小心翼翼的了。</p>			

什麼是「反省」，同學們回答是反省自己的過錯，後來老師問我，我就小心翼翼地回答說，是於腦海中重現那個場景，再檢視看看有什麼過錯沒有。

老師贊同我的答案，說「之前的同學少說了一個很重要的東西，就是要在腦中浮現情景，並說這是一種很高級的思維活動。」聽到這裡，我鬆了一口氣。

老師又問「為何要有這種思考方式呢？」我回答：「不然會很無聊啊！」鈺儀回答：「因為這才可發現生命的多姿多采。」

「於外國，這個重要的訓練從小學就開始了，台灣是晚起步很多。雖我們是大學才開始，不過以我們現在的頭腦，只要加以訓練後就行了。」

「以後你們都為專業的醫療人員，如當醫生的，就要於實習時等場合撰寫報告，並且要活用於書本上的知識。如果書本上的知識沒有跟現實狀況結合起來，就沒有辦法解決一些狀況。」接著老師有舉一些例子，不過我記不大清楚了。「撰寫反思日誌，就是讓各位能盡早掌握寫此類報告的訣竅。」

「下次上課要活動活動大家僵硬的肢體，因不正確的姿勢會影響到古琴所發出的聲音，就不好聽了。」

老師也有舉一些小例子，如不要聳肩等，並請大家要穿運動服(長衣、長褲)，以便課堂的進行。

下課後還有給過去上過古琴課的人所寫的反思日誌給大家參考。

其他補充記錄

這次的課堂開拓了我的眼界，使我更了解到學習是多方面的，並不只是埋首苦讀而已，而且要多留心身邊的人事物，從而了解到生命是何等的繽紛燦爛。

之前的不安瞬間解除。

同意這句話，抱著更多的期待於下次的課程。

老師說這番話，應該是為了讓我們更了解此作業的重要性。我覺得好棒喔！有老師指導我們呢！有一些冤枉路不用走了！

同意，因過去於練習柳琴的過程中，已體會到這一點。

我似有感受到老師在看我的聳肩姿勢，因此才說了這一點，提醒我們要有一個正確的姿勢。

此舉是為了使同學更了解反思日誌的撰寫方式。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	國術老師	記錄者	黃芯榆(B508099081)
上課日期	2010年09月20日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>今天特別邀請了國術老師來到我們這裡，為的就是要教我們放鬆的技巧。老師請我們找了一個好位子坐下後，就說，這兩節課的時間有點不夠，不過她還是會盡力教我們就是了。<u>時間不夠？這是什麼意思？難道說要教很多的動作嗎？這使我的皮蹦緊了一點，進入「備戰狀態」，連飢餓的感覺也減少了幾分。</u></p> <p>一開始，先是 <u>五馬分屍</u>，先平躺在地上，腰部貼地，寬關節放鬆，脊椎要是直的，頭不可動，既水平朝前，眼睛向自己的肚臍看，牙齒輕合，舌頂上顎的牙齒後方，接著叫我們腳勾起來，用力往下蹬，腳踝可稍離地（腰不可離地、寬關節不可起來），頭往上頂，肩胛骨要在地上，但手要向外拉，五指用力向外撐。一開始腰一點都貼不到地板，不過後來我才發現是我的腰帶頂住了，把腰帶卸下，我才真正做到此動作，不然我的腰既碰不到地，又被腰帶弄得很痛。</p> <p>腳要盡貼近寬關節，肩胛骨在地上，手打開及低於肩下，感受一下放鬆的感覺。接著寬關節仍要躺在地板上，先把腳貼近寬關節，但之後腳就要像跪坐的姿勢但是要朝天花板，肩胛骨仍要在地上，而雙手舉起，五指用力抓住膝蓋，再放開，再抓，再放，身體如翹翹板地搖動，感受一下手指用力及寬關節放鬆的感覺。搖了一下，老師叫我們腰部貼地，寬關節放鬆，脊椎要直，之後就把手放開，向左/右倒。<u>做了幾次這個動作，我就悄悄的放屁了，好險屁不臭，不然我會很不好意思的。</u></p> <p>寬關節放鬆，於地板上坐正，頭頂彷彿有一條線拉扯上去，頭不可動，眼睛向自己的肚臍看，手指用力如吸盤吸地板，肩胛骨是放鬆的，因此是可以動肩膀的。老師特別提醒說，彈古琴是用手指的力量，而不是手臂或肩膀的力量，用錯力的話，聲音就不好聽了。</p> <p>我觀察到，老師是用手指的第二個關節使力吸地板。</p> <p>老師說很多同學的手指無力，因此她請我們躺</p>			<p>對於未知的事物產生緊張感。</p> <p>看來這是基礎動作，因為老師對這個動作的要求比較高，也說得比較詳細。</p> <p>記得曾有一位老師在課堂上有說過，「如想放屁、上廁所，請走到教室門口放，免得毒害同學。」雖說她是半開玩笑地說，但令我最近想起放屁一事就會聯想到她的話，當事人是自己，就更不好意思了。</p> <p>這邊我有一個疑問，真的完全用手指的力量彈琴嗎？這跟我過去所學柳琴時有點不同，不過我後來又想，其實柳琴也是如此啊！不過因到某一些點時才要多用一下別的位置用力。難道樂器不同，就會有差嗎？還是我所聽見的意思，只是事實的某一部分而已？這問題的答案，看來要在接下來的課程發掘呢！</p> <p>是用第二個關節發力來彈琴的嗎？我一直以為是第一個關節呢！因為這個方法比較省力，又能快速扣住。不過到底是怎樣的呢？這問題的答案，看來也在接下來的課程發掘。</p> <p>因為今天還沒上大號，等一下又會在學校留到很晚，</p>		

下，腰部貼地，寬關節放鬆，腳貼近寬關節，然後用手指的力量捏小腹。她看大家的表情，就微微開玩笑說，等大家練到捏自己的小腹都不痛時，而且很舒服時，就是可以了。一聽到這個動作指令，超不想做的，不過最後還是照做了。

按摩一下自己的腸子，然後摸到一些比較硬的地方，心想，哈哈，真的要提早上廁所了！

平躺，寬關節要在地板上，腳要一隻貼近寬關節，另一隻朝天花板伸直，要正對天花板，貼近寬關節的腳取平衡，另一隻就放鬆，接著就只是腳踝動，先外旋五下，後內旋五下，再換腳。在轉的同時，要使小腿的筋有撥動的感覺，轉到最外時，五趾要盡量張開。剛做這個動作時，腳踝超不舒服的，我一度以為它又要扭到了。

一開始動的時候，我動的幅度不敢太大，每動一下，就感受到後面的傷口剛癒合的地方快要再次裂開，動多幾下，就如做完柔軟體操，漸漸不會那麼痛了，我才努力做到老師所說的要求，這時我就聽見腳踝發出「咯啦咯啦」的聲音，心想：唉！果然是可憐的腳踝啊！幸苦你了。但到了這個程度，又使我很高興，有點像在復健呢！

之後，請我們嘗試跪坐。剛坐好後，我問了老師一個問題「我這樣坐，對嗎？」老師說對，之後又告訴我們，我們的腳趾可相碰(既向內)，也可坐在腳掌上
我本來戰戰驚驚的，後來就好了。

平躺，寬關節要在地板上，腳要一隻貼近寬關節，另一隻就先用腳尖朝地用力蹬，不可外翻，而且要用寬關節的力量，接著腳尖放鬆，腳跟跟著放下。之後就不斷地蹬、踏、蹬、踏……我整個人處於半放空狀態。

老師請同學搬了後方的椅子(還是桌子呢?)擺在前面，然後請同學們坐上去，寬關節放鬆，於地板上坐正，頭頂彷彿有一條線拉扯上去，頭不可動，眼睛向自己的肚臍看，腳的動作如上一個動作似的，反覆地蹬踏。這時我的大腿內側的肌肉已經在發抖了，可見我這邊的肌肉是多少運動到它啊！

最後，先把椅子收起來，然後同學們都站起來，腳一邊如上述的動作一般，一邊甩手，有點像在操兵。動一下後，我的大腿突然超級痠，我在想是不是用錯力了，因為老師沒說過是這樣，後來一問老師，才發現真的錯了。原來在踏的時候，臉上的肉要動到才行，因為這才表示力量有傳到頭頂。我恍然大悟，心情愉快了起來。

我比較喜歡在自家廁所處理此事，因不會把別人臭暈，又不會弄得自己很緊張。後轉念一想，算了！要聽老師的，才開始做。之前有看過小兒推拿，就是孩子沒上大號，就輕揉他的肚子，就能上了。不過還是很高興在捏自己的小腹時沒想像中的不舒服。

我小學時期很胖，弄到兩個腳踝都受過傷，現在在動這個舊患時，真的很痛，不過後來就慢慢拉開了。而且我很擔心做這個動作時，我後腳跟被鞋子磨破皮的傷口，會撕裂，尤其是左腳的傷口尤其嚴重，因此一開始動的時候，我動的幅度不敢太大，而且加上以上的原因，使我更加小心了。

好險有先做上一個動作，不然我的腳踝舊患可能馬上受不了，坐下去，雖然還是有點不適，不過慢慢習慣後，就好了一些了。問問題的原因，是因為一開始實在太痛了，所以才問老師自己的姿勢正不正確，有點是為了逃避跪坐才有的行為。

因為不曉得這在做什麼，但隱隱又覺得這應該很重要。

因為心裡在慶幸我有問這個問題，不問的話，就要一直錯下去了。

其他補充記錄

這次的課堂好多專用詞，剛開始都聽不太懂，不過就是聽得懂多少就做多少囉。不過有很多動作根本還來不及做完全，就換下一個動作了，使我不禁同意老師一開始所說的，「時間不太夠」的意義了。很感謝老師為我們所安排的這次的課堂。

本來看到在錄影，我還有點高興，因為這次的課堂要學的動作很多，很可能記不全。老師沒有把影片上傳到 my2，實在太可惜了。

總結：這是一堂教人放鬆、更多了解自己的肢體的課堂。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓老師	記錄者	黃芯榆(B508099081)
上課日期	2010年09月27日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）		我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）			
<p>琴本身是一個專有名詞。現在的小提琴、鋼琴等只是借用了這個字來表達。但於古時是專稱古琴為「琴」。如「琴瑟友之」的「琴」，就是指古琴。<u>我有一點驚訝、一點慚愧。</u></p> <p>古琴的製造，是按「天地人」的概念而造，如有人說這把古琴是用一大塊相同的木材做出來，就是騙人的，因最少要二塊不一樣的木材。<u>聽到此，我有疑問了，不過我沒有問老師。</u></p> <p>古琴的年代，及不同年代的樣式。因不同年代的人之審美觀都不同，所以不同年代的琴也有不同的樣式。 介紹記譜方式，如文字譜、減字譜、簡譜。介紹了幾位大牌古琴家。 古時用的是絲弦，現代都是用尼龍鋼絲弦。 看畫、貨郎賣古琴。 在許多人前不彈琴，古琴比較適合自己一個人時或有三兩知己時彈。 在懸崖上彈， 在水邊彈， 上山時，有一書僮帶著古琴。 古琴曾是置於盤腿而坐的上面。 琴曲分為「暢、操、吟、弄」。暢：心情平和，輕快的曲子。操：表達憤怒的曲子。吟、弄，記不清。 <u>進入歷史的弘流，使我的眼界開闊。一開始覺得有點無聊，但愈是細聽，心情就愈發激動。</u></p> <p>引用古人讚美練琴或彈琴的好處。簡而言之，就是老師於一開始所說的，學琴能使我們「恭敬而溫文」，也就是態度上、習慣上的一些改變。<u>我又開始期待了！</u></p> <p>欣賞「歸去來辭」的演奏。真的如老師先前所言的，樂曲就是慢慢的，但演奏家所彈的東西是很有韻味，我還滿喜歡的。</p> <p>琴譜的記法：先記左手位置再記右手指法。有舉例連彈時的寫法。 右手指法：外陽剛、內陰柔。大拇指：托、擘。 食指：抹、挑。中指：剔、勾。</p>		<p>琴不就是琴嗎？這是我一直以來所擁有的觀念。原來這是一個專有名詞哦！我心裡在檢討自己一直以來的思維模式：覺得凡事理所當然。因此有這個情緒。</p> <p>不是用相同的木材會有比較好的音色嗎？轉念一想，或許這就是古琴特別的地方了。不過這麼想，又覺得自己有點不求甚解，自己處於矛盾中，因此來不及問老師這個問題。</p> <p>歷史的敘述常使人昏昏欲睡，因為常是一種平鋪直敘的方式，不過一但專注地聆聽，就開始能明白古人的狀況，從而更了解樂曲的背景等等，因而心情激動。</p> <p>到底到了學期末時，我會有什麼銳變呢？真的可以在這麼短的時間內改變我本身的氣質嗎？我可以做到什麼程度？想到種種未知數，當然會很期待囉！</p>			

徵(琴上的點)：右(一徵)到左(十三徵)

泛音：

1/2(七徵)：高八度

1/4(四、十徵)：一樣

1/8(一、十三徵)

1/3(五、九徵)

1/6(二、十二徵)

1/5(三、六、八、十一徵)

暗徵(逸徵)：有泛音但琴上無點。

右手管琴的 1/3，左手管 2/3。

由一到七弦的名字(靠近徵的是一弦)。一、宮。

二、商。三、角。四、徵。五、羽。六、文。

七、武。

古琴有三種音色。散聲(空弦)：人籟。按聲(按弦)：地籟。泛聲(泛音)：天籟。

右手的基本彈法為「半甲半肉」。

老師在教我們這些時，我要不在撥弄琴弦(這時我們二人

一組，已拿到琴，大家都在細看這多半是第一次接觸的樂器)，要不在拿著筆寫下一些於彈琴前基本要會的資料。

整個人就是專注於「要學會彈琴」這事上，既興奮又開心。

彈琴發聲注重音樂和非音樂。音樂就是本身樂曲所彈出的聲音。非音樂則是彈琴時我們的態度及心中所想的等，我想，這就是人們常說的氣質的一種吧！

我真的很喜歡演奏這事，每次一看到樂器，尤其是新的樂器，都不禁興奮得有點兒沖昏了頭。

雖然老師說到這點時的篇幅有點少，但我覺得這應該很重要，或許有人彈了一輩子的琴(不一定是古琴啦)，也不一定真正懂得這點。希望我能更多理解「非音樂」的意義。

其他補充記錄

這次的課堂真是一課「扎實」的課，使我能從不同的角度認識古琴，了解到彈琴的意義，也學會了彈琴前基本要會的。感謝李老師願意教我們這些。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓老師/ 林文琪老師	記錄者	黃芯榆(B508099081)
上課日期	2010年10月04日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件(請依課堂進行的程序,盡可能詳細的描述課堂上發生的事件,如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。)			我對上課事件的解釋(說明自己對該事件的理解,老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做?我為什麼會有這種感受或想法?)		
<p>古琴</p> <p>把琴拿出來時要小心,手持鳳沼就可穩穩拿住。琴置於右桌沿。琴頭露出桌沿約一個拳頭,於足池及靠近琴頭、能接觸桌面的地方,要放上止滑墊。每次用琴前,要先用乾淨乾布擦拭琴面、琴弦,之後就教基本的彈奏法。</p> <p>左手先不按弦,把左手手指置於8-9徽間;右手彈空弦。練習基本的姿勢。主要練習右手食指的挑跟中指的勾,這是常用的基本手法。</p> <p>老師於白板上寫好譜子,便叫第一排的人來到一張琴前,試範給大家看,老師的右手已經十分熟練,輕輕巧巧地一撥,聲音就發出來了。</p> <p>我是用矮的桌子,一開始我看見小椅子,不知如何入坐,後想起上一節的肢體開發課,我就選擇了半跪半坐的方式,坐了下來。我隔壁的同學是加選來了,她見我如此坐,也就這麼地坐了下來。</p> <p>然後大家開始彈琴,我十分專注,忽聽見老師說:「這樣不好坐對不對?大家請看那兩同學的坐姿,這樣比較好使力。」<u>我有點不好意思,也有點驚訝。</u></p> <p>我一開始誤會了,我還以為是擘不是挑,後來老師經過我身邊,就告訴我正確的,也糾正了我右手的姿勢,如勾時,彈完一音,指尖應置於彈那音的弦的後面的那條弦,又再次試範了挑的姿勢。<u>很感謝老師的教導。</u></p> <p>一個小時,就在不斷練習中度過。</p>			<p>原來就只有我跟那同學這麼坐,又被老師點了,以致有點不好意思。</p> <p>老師大不了可以不管我,但她卻毫不藏私,就教了我,這使我很感恩。</p> <p>從沒想過這個問題,老師一席話使我重新檢視過去的閱讀方式,原來我常常沒有真正做到閱讀呢!</p>		
<p>哲學</p> <p><u>老師問什麼是閱讀,閱讀是一個自我發現的過程。透過閱讀其他人的經驗(要想他為何會寫出這句話),再檢視自己的經驗。我又學到一個新東西了!</u></p>					

說到 my2tmu 上古琴的討論區。請同學要上去看，嘗試回答問題，可去查《說文解字》這本書。

之後我們要閱讀的文章，多為漢前的文章，因此要查《辭海》，上課多為問題討論。

其他補充記錄

第一次的操作課，想不到這麼快就結束了；第一次的哲學實踐課，想不到是老師不斷引發我們的思考，這一切，對我而言都很新奇。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓老師/林文琪老師	記錄者	黃 蕊 榆 (B508099081)
上課日期	2010年10月11日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件(請依課堂進行的程序,盡可能詳細的描述課堂上發生的事件,如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。)			我對上課事件的解釋(說明自己對該事件的理解,老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做?我為什麼會有這種感受或想法?)		
<p>古琴</p> <p>今天在學仙翁操,仙:散聲。翁:按音。操:操縵(調音之意)</p> <p>正調: do re mi so la 外調:除了正調以外都是外調。</p> <p>開始彈仙翁操的第一句。</p> <p>仙翁 仙翁 得道 仙翁 仙翁 得道 翁。</p> <p>仙翁 仙翁(同聲相應謂之韻)</p> <p>教了大家看譜,如上七六,就是7.6的意思。</p> <p>要邊彈邊唱,以訓練對音的敏感度。</p> <p><u>上滑音是左手的技巧,非常重要。我十分同意。</u></p> <p><u>在我很專注於練習途中,老師對我說:「嗯,不錯。聲音很安靜。」我不知要如何回應老師。</u></p> <p>在彈時右手中指常用錯力,一找到對的地方時,又因彈得太快,手指有點內出血。老師說摩擦生熱,會灼傷,聽到這句話前,我已經灼傷了。<u>不過我想我還是很幸運的。</u></p> <p>現在我左手的問題,是不能一下到正確的音,不知要按多大力才行(力氣倒是很足),及一些韻味的問題。相比起來,右手的問題可多呢,對弦的敏感度不足,不太能正確地發力,指頭要觸弦的那一點也沒有抓好.....</p> <p>左右手的共同問題,就是手腕常垂下(因為累了),<u>不過這應該是不太好的姿勢。</u></p> <p>上古琴的一個小時,就在不斷調整自己下度過。</p> <p>左手手指雖還不太會使力,一開始自己彈的仙翁的音調及音色都怪怪的,音既不準音色又不美,雖然後來也沒有練得多強,不過就是有改善一點。</p>			<p>以前在學琴時,就聽老師說,左手的許多技巧很重要,是處理樂曲韻味的主要位置,後來於各樣的練習中,也發現了這個的重要性,因此還沒開始練,我就同意了這句話。</p> <p>我發現自己有一個問題,就是在回應大家給我讚賞時,常不知要如何回應,或許是因為小的時候,大人們常教導,不可得意忘形之類的吧。不過似有點矯往過正了。另外,我雖然很專注於自己的琴聲上,不過有時還是會被他人的琴聲蓋過自己的琴聲,以致找不到自己的琴聲,所以一開始我都彈得很大力,不過後來手指無力,聲音也變小了。所以老師說的聲音很安靜,說不定是誤打誤撞的。</p> <p>大家彈得手指發疼,而我主要是右手不大習慣而已。</p> <p>因為這個姿勢不太好彈琴。</p>		

老師說：「彈琴就是要多練習就行了，因這是屬於操作的東西。」很同意，所以還是乖乖的練習。

哲學

提到剛我們應要如何彈琴。要指頭彈(入弦要淺)，手指的力量要用在一個點上(按令入木)，左手食指跟大拇指大致要平行。

說對事情有想法似乎有點困難(要練習)。反思，為記錄自己的想法(練習把腦海中的想法變成文字，之後可修改)。

如何才能精確、簡潔地表達。最常用的表達方式是文字，不一定是音樂/繪畫。

讀經典(先要有自己的想法，再比較古人的想法，之後我們可以選擇要不要修正自己的看法，這是一種好的學習方式。

我學古琴的目的/動機是什麼？

1. 能學習一種中國古老的樂器，很有趣，既然有機會就要學
2. 好奇它所能展現的音樂性及基待它那特殊的韻味
3. 對音樂懷抱熱情

同學學習古琴的目的/動機？

申揚：興趣，可使放鬆、抒解壓力，安靜自己，

Xx：可培養氣質

老師：愛好可培養一種生活態度

鈺儀：有興趣，好奇，學習中國樂器(沒學過樂器)，學習中國文化

老師：哪學習可培養興趣嗎？可以。

古琴跟知識的學習相關嗎？有，不過多了操作而已。

用大學的通識課培養興趣好嗎？

問大家對通識課的想法，不一定有興趣，但可能很重要。

又回到討論。

Xx：培養興趣，認識中國文化，使其有氣質，修身養性，端正姿勢

Xx：認識音樂文化，培養聽覺、觸覺能力、身體動覺(普通心理學及生理學的感覺單元會提到)

老師：不同的藝術，可開發不同的感受力/感官能

所謂熟能生巧吧。

說真的，我好久沒有用踏實的讀書方式來看一本書了。老師這一番話，提醒了我真正對讀書有熱情時，是用什麼態度來讀書的。

在還沒學習音樂之前，我不太能理解他人或自己的情緒反應，但在學習音樂的過程中，我卻慢慢懂了。這個能力，使我在做立即的判斷時(有關人的)，比較不容易得罪人。

這個很重要，有很多時候，不用言語來表達，甚

<p><u>力，擁有感受力很重要。我有很深的感受。</u></p> <p>老師：為何要學才藝？</p> <p><u>學會把自己的情緒表達出來(成為一種有形的東西)</u></p> <p>每個人都有情緒，但會表達嗎？</p> <p>擅長的人，也就是情感豐富的人。</p> <p>哪彈古琴的過程中可以有這個功用嗎？</p> <p>總結：目標明確，抓到重點，就是我們接下來學習的目標。</p>	<p>至連言語也無法表達時，我們也是需要有個表達自己的窗口，不然會很辛苦。</p>
<p>其他補充記錄</p> <p>下一節課正式進入有關古文的探討中。</p>	

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓老師/林文琪老師	記錄者	黃芯榆(B508099081)
上課日期	2010年10月18日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件(請依課堂進行的程序,盡可能詳細的描述課堂上發生的事件,如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。)			我對上課事件的解釋(說明自己對該事件的理解,老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做?我為什麼會有這種感受或想法?)		
<p>古琴</p> <p>學仙翁操的二、三、四行。 學最特別的技巧是「進復」。 我沒有帶琴譜,老師發現了,就借我她的琴譜。很感謝老師。 <u>今天我比往常心浮氣躁。</u></p> <p>哲學</p> <p>研討問題:為什麼學古琴? 分三組研究下面的古文。 1.君子之...心也 愒:「悅」之意。 2.以通神明之德,合天地之和焉。 3.御邪僻,防心淫,以修身理性,反其天真也。 我是第二組。<u>討論的過程十分輕鬆愉快,老師在旁適時提醒我們研討方向。</u> 我們討論出來的結果如下: 明:可感受到,自知曰明。 通:溝通,交互作用、互動(一種互相理解) 神明之德:大自然生理的部分 合:集合、環 和:和諧、平衡</p> <p>老師接下來帶領我們討論。今天只談到第二則古文。</p> <p>以下是所述說的重點內容: 第一則: 儀節:調節之意。 愒心:悅心(指人的欲望)</p> <p>為何要調節?</p>			<p>一方面沒帶琴譜,另一方面練習的份量倍增,使我一味地想加快速度,把它練習完。</p> <p>這一次大家一起用心研討的氣氛,雖使我很愉快,但另一方面又發現自己的不足,使我下定決心要去圖書館找資料,以更新自己的知識。</p>		

<p>1.應符合自己所要達到的理想 2.符合他人所要你去達到的理想</p> <p>生活中，往往行住坐臥均需調節 只是有利可圖時，非惱心也 (不符自己的需求而做的常是為一個理念、一樣有價值的東西而做。如讀書、追求真理) 我們要衡量或選擇 例如：要遵守一夫一妻制，就需要節制去完成理想</p> <p>第二則： 精氣神，氣：氣血。神：不可測，不可知，謂之神 《易經》 中醫：望聞問切。</p>	
其他補充記錄	

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年10月25日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴：今天彈完整首仙翁操。<u>在彈的過程中，為了所要表達的聲音及自己於的過程中，可以坐得比較自在，我不斷調整自己的姿勢。</u></p> <p>哲學：提起上次上課有提到說：有機體為了維持氣，而方法就是透過與大自然的活動，以達到和諧的狀態</p> <p>(2)調節，如於彈古琴中不停調整姿勢，使通體舒暢，也就是氣血通順(也就是彈古琴可使氣血通順)</p> <p>(3)邪僻：不好、不正的(有關氣) 心淫：心思過度操作及情感泛濫。 彈古琴追求氣的鍛煉(把重心放身體的操作上)，並不有追求聲音的美善而已。 氣的鍛煉：1.可保健身體，使身體健康(這也是古人所重視的要點)2.跟生理的運作有關聯。 3.這是藝術治療的一種(有研究顯示，這可使血壓降低)</p> <p>老師說：我們在彈古琴時，有關注到自己動作嗎？這跟我們身體的運作很有關聯！不只是彈古琴要放鬆身體，多種練功、拳法.....也有這個要求，要求的原因為要幫助氣的流通。 又提到琴、棋、書、畫 棋：邏輯、推理。 書：動作，也是身體操作(可練氣)。 畫：動作(可練氣)。</p> <p>還有提到杜威的論點；什麼是藝術？doing+underdoing= arts 一個經驗要有滿意的情感才可成立。</p>			<p>今天的古琴課，巧妙地跟哲學實踐課有連結，對啊！沒錯，其實我們是不斷地在調整我們的肢體好適應當下的環境。不過我覺得最有趣的還是有關杜威的論點。因為仔細一想，一些比較有深刻記憶的事(經驗)，的確有情感的加入，才使人記得更牢。這一點真的很特別。</p>		
其他補充記錄					

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年11月01日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴 今天學習了新的歌，湘江怨。特別要練習泛音的部分。老師說，古人算泛音是用紙折的。只有一個點，提醒我們泛音是一個點。</p> <p>所有的古琴曲，都是標題音樂。</p> <p>古人說，無名指之後再用大拇指彈的泛音手法如蝴蝶穿花；無名指於不同弦但同等位置的連續泛音叫蜻蜓點水，這都意指很輕巧的手法。</p> <p>彈泛音，如水上飄，氣要提起來，肩膀會比較累。好的泛音如荷葉上的露珠，晶瑩剔透。不好的泛音如一潭死水。聽到這，覺得古人真是很會用比喻，都形容得好美哦！</p> <p>有提到乾剛清三點，不過忘了是什麼意思，彈泛音時，右手要重彈，左手要輕點。</p> <p>正調的調，為調音之意。側弄為(f s)、正弄為(d r l)。之前的仙翁操，我們的定音為(d r m s l)，而這次的歌曲為(d r f s l d r)。</p> <p>今天不斷地練習泛頭幾句泛音的部分(也就是泛起到泛止的地方)</p> <p><u>學習過程很順利。</u></p> <p><u>發覺自己的右手不如往常的難以控制，順暢多了。</u></p> <p>今天拿的琴沒有特別標明是那一種類的琴，不過它的岳山的外型有點特別，<u>我滿喜歡這台琴的。</u></p> <p>哲學 今天先重新提起杜威把藝術作為經驗來看的論點，原來我之前都有一個誤解，就是一個經驗的成立，只要於重作中加入使人滿意的情感就行了，原來這只是 underdoing 的部分，還要加上自己的感受才行。</p> <p>感受：如冷熱、五覺(視聽、嗅)，也就是先接收讓身體接再訊息，才会有感受，之後會有生理的反應，從而才到我們自己內在的感受。</p> <p>如我們坐著在上課，要保持聆聽老師的聲音；保持身體的平衡(不然會摔下椅子吧)，其實都有一個不</p>			<p>因於以前在學習柳琴的時候，有一段時間就是不斷地練習泛音，因此這次古琴課很快就上手了，不過泛音雖是會彈，但還是不能馬上彈出樂句，因為還對樂曲不熟，待更多的練習後，應該就會改善了吧！</p> <p>這令我想到「熟能生巧」這個詞。</p> <p>它的共鳴很不錯，似乎用了有一段日子了，而且它空弦的音是準的，要不然我要找泛音恐怕要花上一點心力。希望下次也能拿到這台琴。</p>		

斷調整的過程，而且還要維持我們的腦袋要運轉(不管是不是在想課堂上的事)。

如搬椅子(doing)，如加入享受 doing 的本身，也就是 underdoing。

把過程仔細表達，可練習我們享受過程的能力。

中國人的藝術觀

德：得也，包括內、外。

如只有外得而沒有內得，就無實質收穫。

藝術，重視自我栽培的過程，每一次的藝術活動都是完成栽培自己的過程。藝術品不是我們於過程中所產出來的結果(如國畫、墨寶、雕塑...)而我們自己本身。哪誰又是藝術家呢？也是我們自己，自己既是藝術品也是藝術家。我覺得很新奇，又很特別。

說到藝術家的部分，由於我是基督徒，老師說起這點時，我那時心中的藝術家還不只自己本身，而還是包括神，因為神才最明白我們最好的樣式是如何的，有很多時候，人都不知道自己的美好在哪裡，更別說去雕琢自己了。

這又提到通識教育，它本來的英文是 Liberal Arts，但後來才成 Liberal education。目的是為了經由自我教養以達到身心全面開發的理想狀態，而且是非工作性、非職業性地為己所學。由此可見，其本身的意義是跟杜威及古代中國人的想法是很相像的。

藝術的過程(如學習)，是為了讓自己更好(也就是漸漸培養起我們的德)。

也就是所謂的感受力吧！

我認為要有了外得及內得，也就是我們要專注於我們現在正在做的事情上，享受其做的過程。

過去從沒查過有關「什麼是藝術？」之類的題目，但仔細想想他們的論點，也有其道理所在。從另一個角度來看自己，忽然覺得所見的視野又更不一樣了。

現在細想，它的意思或許著重在自己於做的過程是藝術家的作為，因此還是說得通的。

其他補充記錄

今天的哲學實踐課也是不斷地在思考，雖然一開始都不知道自己想的到底是對或不對，不過透過大膽地表達，老師也明白了我的問題點，從而透過引導的方式使我們理解我們平常從未思索過的事情。終於明白為何要用討論的方式進行，希望我之後於不同的課堂中，都可把其視為一個藝術，把自己當作是藝術品跟藝術家，好好培養自己，使自己散發光彩。

今天的課很有趣，我終於明白了其他人是如何看待藝術的(雖這不過是其中的一部分)，不過這開拓了我的眼界。在上課的過程裡，於我更明白什麼是藝術的過程中，我更明白了我要如何使我的生活也成為一門藝術，這不正是享受每一刻在做的事，不斷改善自己內外的過程嗎？這麼看來，哲學也沒有人們想得那麼複雜呢！

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年11月08日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴 我們今天學了調音，是用泛和法，黃鐘調。 1/2=1/3(d s) 1/3=1/4(r l)</p> <p>現在的調音方法，都是用五絃作定音。 琴軫：向右～低、鬆；向左～高、緊。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 五絃4徽作定音，七絃5徽 2. 七絃7徽作定音，四絃5徽 3. 四絃4徽作定音，六絃5徽 4. 四絃7徽作定音，一絃5徽 5. 五絃7徽作定音，二絃5徽 6. 六絃7徽作定音，三絃5徽 <p>常用手法 左：吟勞綽注 右：勾剔抹挑</p> <p>平和的曲子常用上滑音</p> <p>調音實在有點難，後來老師就先教湘江怨的下幾句，請大家練習。</p> <p>哲學 我們看了韓國及日本的雅樂舞。一開始，真的都不曉得它在做什麼，音樂又跟我們平常聽的不一樣，聽起來很不和諧，看表演者慢慢的作出每一個動作，說真的，有點醜，雖然知道慢慢地作出每一個動作是很困難的。不過就只看得一頭霧水，很快地就想睡了，只好趕緊喝咖啡提神。</p> <p>後來我想，老師給我們看定是有用意的，於是就先開始專心地聽音樂，特別的是，當我仔細在聽的時候，就發現了原來是各樣樂器在吹長音，而且是按著拍子吹的；接著我又開始仔細觀察表演者的每一個動作，開始想他為何要這樣這樣做。在專注的同時，我發現我開始不睡了，而且變得很有精神。</p> <p>看完影片，老師先帶領我們看古人魏文侯詢問子夏對要怎麼聽古樂，才不會睡著。之後就幫我們分成兩組，兩位助教就分別來到我們的當中，開始引導我們討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼雅樂舞的曲子要這麼緩慢？ 2. 如何在欣賞雅樂舞時不要睡著？ <p>後來大家討論的結果如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 因為它為了仔細地表達每一個動作的細節及 			<p>我先嘗試自己調音，後來就請老師幫我調一下，在看的過程中，學習了很多小技巧，是我本來沒有發現到的。</p> <p>每一次上哲學實踐課前，我都會知道今天又是一個很有收穫的一天，不過呢，常常要不斷地思考，雖然得著很多，但是卻很累。我已學會了上這門課程，不可用以往上傳統課堂的態度。每一次都給我一些很特別很新鮮的感覺，今天果然不出所料，又是一個特別的一課。</p>		

其中的感情，才會如此的緩慢，如電影的停格一樣。

老師也有提到一個練習雅樂舞的老師，見到一個同學的呼吸，就知道他的肩膀受傷的事。

2. 要邊看邊思考它在做什麼，嘗試把所理解完的東西代入日常生活，才可能有更進一步的體會。

-

在討論的過程中，自己下了個小結論，把細節放大，常常是不怎麼好看的。

把動作放慢，就可見到細節，那如此看來，這種表演，可訓練我們的觀察力。

其他補充記錄

今天的討論很熱烈，我都很專心聽而沒有記筆記。因為之前會邊上課邊寫一些東西的原因是為了不要讓自己不專注每一個詞句。想不到老師會要求要於這次的反思中寫出最後的結論，現在我所打的只是憑印象打的，希望沒有太多的遺漏。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年11月15日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）		我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）			
<p>古琴 繼續練湘江怨，今天練習到「我有一般心理」這一句，老師說練完這一句，這首曲子的技巧就學完了，也就是會了整首曲子。 上滑音，也就是從後一個音滑到前一個音。</p> <p>今天我不斷複習之前所學的，<u>看李老師的手指輕輕巧巧、姿勢優美地就彈出那些音，心中不禁嚮往起來，原來古琴是這麼好聽呢！</u></p> <p>哲學 閱讀了〈樂記〉指定閱讀。</p> <p>1. 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，及于戚、羽旄，謂之樂。 比者，相與比敘。二人為從，反從曰比。 比者，密也；敘者，次第也。 從，隨行。</p> <p>物：外物。方：一種規律及方式。謂之音：成為一種音樂。比音而「樂」之：快樂。</p> <p>那快樂什麼？ 故曰：「樂者，樂也。」君子樂得其道，小人樂得其欲。</p> <p>大家一起完成事情的過程，會快樂到極點，以致手舞足蹈。</p> <p>聲，包括動作。 謂之樂(音樂)：這種音樂是為了反人道之正。聽這個音樂給人的感覺是一種滿足、有自我成就感。EX.解決了難題。 比：互補，相反相成(相輔相成)。反從，方向雖不同，卻相乘；功能不同，卻可互相配合，大於相加。 EX.合唱(從)爵士樂(比){副調性音樂}</p> <p>2. 是故樂之隆，非極音也。食饗之禮，非致味也。清廟之瑟，朱弦而疏越，壹倡而三歎，有遺音者矣。大饗之禮，尚玄酒而俎腥魚，大羹不和，有遺味者矣。是故先王之制禮樂也，非以極口腹耳目之欲也，將以教民平好惡而反人道之正也。</p>		自己彈得太難聽，還以為是古琴的聲音不好，其實是自己彈得不好。下定決心，要於期中考後，就借美學教室來好好練習。			

非極音也：不是最好聽的聲音。
非以極口腹耳目之欲也：不是為了滿足自己感官的欲望。
將以教民平好惡而反人水之正也：仍是為了平衡自己的情感。
反：返回。
人道之正：人與人之間，要互相恭敬(使身體有這個習慣)EX.體育課、古琴課、法律課.....
為何要對情感有所調節、節制？

3. 人生而靜，天之性也。感於物而動，性之欲也。物至知知，然後好惡形焉。好惡無節於內，知誘於外，不能反躬，天理滅矣。夫物之感人無窮，而人之好惡無節，則是物至而人化物也。人化物也者，滅天理而窮人欲者也。於是有悖逆詐偽之心，有淫泆作亂之事。是故強者脅弱，眾者暴寡，知者詐愚，勇者苦怯，疾病不養，老幼孤獨不得其所，此大亂之道也。

人生而靜，天之性也：是指人生下來沒受到外物影響的狀態。

物之知知：第一個知，為認智(智：如何認識外在環境？靠的是感覺、知覺。)；第二個知，為發揮作用。

(引發好惡)好惡：好，向其趨近(追求)；惡，向其遠離(不追求)。

好惡無「節」於「內」：節，節制；內，內心(自我)。

「知」誘於外：認智。

不能「反」「躬」：反，返回；躬，自己。意思是不能認識自己。

則是物至而人化物也：被外物牽著走。

人化「物」：自然物/動物。

人為萬物之靈，這個靈的特別點，就是人懂得節制、自我反省。

「於是有悖逆.....道也」這是不能反躬後的狀況。

這時我想到，我家的貓會聽我的話，而且會懂得節制，就是牠知道如果牠做了一些我們不容許牠做的事，就會被打。所以牠想做那些事時(EX.抓沙發)，就會先觀察一下有沒有人正在看它，才輕手輕腳地走到沙發那，開始抓。如果我們這時候走近，牠就會馬上跑走。哪牠是懂節制自己吧？但老師說的是人是萬物之靈的靈的特別點，哪.....我想我已經混亂了...到底有什麼地方是我想錯的？

其他補充記錄

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓老師/林文琪老師	記錄者	黃芯榆(B508099081)
上課日期	2010年11月22日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
其他補充記錄 這兩節課我請了病假。					

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B50809908 黃芯榆
上課日期	2010年11月29日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴 今天學完了第二段及第三段。今天所學特別一點的手法，應該就是撮了。真的很好聽！當兩個音同時出現時，比起單音單獨出現時，更多了一絲不一樣的感覺……是叫做豐富嗎？我不知道要如何形容這種聲音呢。</p> <p>哲學實踐 今天主要是在說儀式、一種倫理教育，如古時人們結婚時，要有三拜，一是拜天地、二是拜長輩、三是夫妻交拜，其意義分別為：對天地表達感恩、對長輩表達尊敬、夫妻彼此要相敬相愛。另又舉了祭祖的例子，祭祖的本意是懷念先人。於祭祖的過程中，後輩後感受到的，應是先祖的慈愛。</p>			<p>最近上古琴的時間過得愈來愈快。鑑於前幾次上古琴課我都心浮氣躁，練習效果不佳。為了有所改進，不浪費每分每秒可練習的時間，這一次我很專心地練習每一個音，不過由於還不夠熟《湘江怨》的旋律，彈得斷斷續續的，不過愈彈，我就愈喜歡這首曲子中的泛音，應合音，尤其於李老師試範演奏時，我耳中所聽見的大小聲的變化及那平靜祥和的氣氛，深深地吸引我。</p> <p>一邊聽時，我有一個感受。我認為基本上儀式會出現的本意都是好的，也就是為了達到某個理想中的原因。不過，現在許多儀式都流於形式的，我們的心。我們的心不在當中時，這一切的儀式都是白做的。做了這一切的儀式，但卻沒有真正的平安，也就是當中是出了問題的。上哲學課，我的思緒不斷飄揚……祭祖時，人們口中唸唸有詞，盼得到保佑……但已死的人，怎麼保佑現在正在活著的人呢？這一點，我想不通。如果祭祖時，我們的先人並沒有真的聽到我們所言的，那我們拜的究竟是什麼？回歸正傳，也就是我們祭祖時，最重要的精神還是於「懷念」二字吧！沒有他們，那來的我們呢？</p>		
其他補充記錄					

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B50809908 黃芯榆
上課日期	2010年11月29日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴 今天學完了第二段及第三段。今天所學特別一點的手法，應該就是撮了。真的很好聽！當兩個音同時出現時，比起單音單獨出現時，更多了一絲不一樣的感覺……是叫做豐富嗎？我不知道要如何形容這種聲音呢。</p> <p>哲學實踐 今天主要是在說儀式、一種倫理教育，如古時人們結婚時，要有三拜，一是拜天地、二是拜長輩、三是夫妻交拜，其意義分別為：對天地表達感恩、對長輩表達尊敬、夫妻彼此要相敬相愛。另又舉了祭祖的例子，祭祖的本意是懷念先人。於祭祖的過程中，後輩後感受到的，應是先祖的慈愛。</p>			<p>最近上古琴的時間過得愈來愈快。鑑於前幾次上古琴課我都心浮氣躁，練習效果不佳。為了有所改進，不浪費每分每秒可練習的時間，這一次我很專心地練習每一個音，不過由於還不夠熟《湘江怨》的旋律，彈得斷斷續續的，不過愈彈，我就愈喜歡這首曲子中的泛音，應合音，尤其於李老師試範演奏時，我耳中所聽見的大小聲的變化及那平靜祥和的氣氛，深深地吸引我。</p> <p>一邊聽時，我有一個感受。我認為基本上儀式會出現的本意都是好的，也就是為了達到某個理想中的原因。不過，現在許多儀式都流於形式，人們在做那件事的時候都失去了最重要的，我們的心。我們的心不在當中時，這一切的儀式都是白做的。做了這一切的儀式，但卻沒有真正的平安，也就是當中是出了問題的。上哲學課，我的思緒不斷飄揚……祭祖時，人們口中唸唸有詞，盼得到保佑……但已死的人，怎麼保佑現在正在活著的人呢？這一點，我想不通。如果祭祖時，我們的先人並沒有真的聽到我們所言的，那我們拜的究竟是什麼？回歸正傳，也就是我們祭祖時，最重要的精神還是於「懷念」二字吧！沒有他們，那來的我們呢？</p>		
其他補充記錄					

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年12月06日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴</p> <p>今天老師先讓大家複習一下《湘江怨》，之後就教《酒狂》的頭三句。我比較喜歡《酒狂》這首曲子，比較輕快、活潑、自由，少了《仙翁操》、《湘江怨》那種凝重的感覺。</p> <p>學了一個新的技巧：抓起，老師還特別提醒我們是絃左右動而不是上下動。</p> <p>此首曲子的背景：「狂歌飲仙酒，飲酒歌天地，仙人吐酒聲。」</p> <p>學了「歷」，也就是連挑兩音，此首曲子是不同絃。教了我們看譜中所寫的重複。</p> <p>提到第一句的那個音是主音。</p> <p>《酒狂》出自明朝的《神奇祕譜》，姚炳炎打譜，也就是加上現代的五線譜。老師特別提醒我們古琴的主音跟我們現在一般所學的是不同。</p> <p>我一開始看錯譜，把右手所要用的手指弄錯了，後來李老師走過來提醒我，是用食指及無名指。</p> <p><u>我們的進度算是比較慢的。</u></p> <p>哲學實踐</p> <p><u>林老師有關心我們的學琴狀況。</u></p> <p>古琴可以是歷史教育(ex.祭祖)</p> <p>為何要談歷史中人？</p> <p>1.教育，學祖先好的地方，是一種典範學習(ex.拇山) 【見賢思齊；見不賢內自省】 每一個人都有可以讓我們學習的地方。</p> <p>2.儀式(ex.開學典禮，表示開始學習，學習是為了提昇自己，成就自己) 典範：某一個理想的人，從而令我們有一些想法。 如「我要比xxx好！」「我要以他為我的學習典範！」 古代開學典禮，有一個重要活動，拜先賢(ex.因為他是至聖先師，萬世師表)</p>			<p>今天發生了一件事，李老師認為大家不那麼喜歡彈琴，我本來不曉得她在生氣些什麼，但後來上哲學課時，林老師有提及校外學生於寒假來我校學習這門課的態度：提早來到美學教室，自己先練習半個小時到一個小時，之後上課，下課後又留下來練習到時限到，因而他們進步得很快。林老師還說，反而北醫的學生，天天都可以去練習，卻沒有珍惜去練習。我聽了，有點難受，我自問自己很喜歡彈琴，但我卻沒有積極地去借琴室，想來的確有點問題。</p> <p>不過如果每次下課後，我可以留下來練習的話，想來就會進步得比較快吧？星期一於上古琴前，我有別的課，於我而言，我也很想早一點來練習啊！唉！我不是不想練習啊！但說再多，都只是藉口吧！只好看如何找時間出來練習古琴了。可惜古琴不能借回家練習，不過借給同學們練習的話，我想那些古琴很快就報廢了吧？</p>		

聽到這裡，我心裡有一個深深的疑問。沒錯，設立儀式的目的是為了典範學習，但這真的能起作用嗎？我們真的能學到他們的精神嗎？

祭孔，是一種典範學習。

如木匠會拜魯班。

拜媽祖，古時的讀書人拜媽祖，是為了學習她的濟世救人的精神。

如保安宮中的保生大帝，保生大帝是一個有德性的醫生；孔廟的孔子滿是讀書人，是我們的行為典範；義民廟的義民，是抗日英雄，學習其忠義。

雖然一般平民都不知道拜的原因，但實際上就是以上的原因。

我不能認同這般的做法(拜拜)，心裡感到一股深深的悲哀。

最後提到了《孔子學鼓琴於師襄》、樂曲《文王操》，及《仙翁操》是一首道教曲子。

想來想去，我還是覺得後人頂多只能以他們的精神為標竿，時時警惕自己，而努力追求吧？

在過程中，為何要多了「拜」的動作？
嗯，是儀式吧？來表達心中的期盼。

我們為何一定要對著那些用金、銀、銅、鐵、石、木等所造成的像來拜呢？那些像真是我們心中所仰敬的那一個人嗎？我們所追求的，不正是他們的情操或品格嗎？那情操或品格是一座像所能表達的嗎？我們在拜它的過程中，真能學到什麼嗎？單就我自己的經歷而言，答案是否定的。人們就算一開始只是為了學習那種好的情操或品格，但一旦拜了，就變質了。內心的東西，真的是編碼程式所能更改的嗎？內心，是多麼精巧細緻啊！對我而言，不好的品格或情操，就如一棵在沙漠中的植物，那植物有一個深入地底深處的主根，若不把那根給拔出，只砍掉表面的植物，那不就是沒有做到斬草除根嗎？我的心為此覺得很悲哀、很傷心……

我記得一開始有提到說，儀式是一種編碼程式，透過練習動作與內化，使身體有記憶，從而更深刻地影響其他領域的活動。

內化？看來我的疑問就是我覺得內化不了。因為就算從頭做到尾，它只是一個外表的做，而不是內心的做。

內心的東西，看來不是這麼容易就可改變的吧？所以，儀式才如此容易流於形式囉？

其他補充記錄

雖然我不能認同拜的儀式，但回到古琴的學習上。我還是很喜歡的。我相信在彈琴的過程中，我們可以透過一些身體的操作，從而使我們更熟悉要如何操作自己的身體，漸漸地，身體就自然會自動化，輕而易舉地做出正確的動作了，而自然我們在平日作息上，也會帶有學習操作時的一些「影子」。

彈好一首曲子，的確要安心定神，才會彈得好、彈得妙，甚至表達出弦外之音。

學習的過程中，我們自然能培養出一個特別的氣質，就是學習這樣東西才會有的氣質，要學多久才有呢？是依人而定吧。如彈古琴之人，就給我一個恬靜的感覺；學報新聞的人，就常給我一個精神奕奕，精力充沛的感覺；做軍官的人，就給我一個肅然起敬的感覺。

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年12月13日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件(請依課堂進行的程序,盡可能詳細的描述課堂上發生的事件,如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。)			我對上課事件的解釋(說明自己對該事件的理解,老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做?我為什麼會有這種感受或想法?)		
<p>古琴</p> <p>今天一開始就先讓我們自行練習,然後,老師說,酒狂沒辦法教完了,只會教到一半,往年也是這樣,然後就開始示範二、三段。在示範前,老師特別提醒我們,在她示範的時候,我們要留意她是怎麼做的,而不是低頭看手上的譜,接著讓我們自行練習。</p> <p>今天酒狂有一個指法,是要用右手的無名指向外別,發現自己所彈的音量太小了,手指力量不足,我就嘗試看看用那個地方發力比較好,後來,我就問李老師,她就說,是用無名指的第二個關節來發力。後來的時間,我幾乎用來練無名指的力道。<u>現在我上古琴課,都很專心。</u></p> <p>哲學</p> <p>君子之聽音,非聽其鏗鎗而已也,彼亦有所合之也。 合:契、情感。志義:追求義的人,也就是追求道義的人(追求自己的目標、理想)</p> <p>追求道義(任何提昇自己的東西都好)ex.媽媽照料一家,她就是因為要追求道義,也就是來提昇自己,才做的這一切的事的。</p> <p>古琴的功能 ex.調整急躁的個性,培養自己的情感(乃追求道義的一種)。追求一種中庸之道。</p> <p>儒家:修身、齊家、平天下。</p> <p>修身,有兩方面,一是身體上的,一是心裡的。</p> <p>老師問:「有沒有聽過一首曲子就想到某個人?」有提到《中華民國頌》、《蔣公 xxx》、《孔子紀念歌》、聖歌。</p> <p>談到現在我們唱人物的歌愈來愈少了。 祭孔時用的歌,會人聯想到孔子的行為表現。</p> <p><i>其道行和樂而作者</i> 何謂「道」?老師基本上有三個重要的職責:傳道、授業、解惑。 道:道路。要有很多人經常走,才會形成道路。 為何會形成道路呢?</p>			<p>期末考瞬間就到了,想不到這一學年就快要成為過去式。可供練習的時間不多了,這時候就特別珍惜還可以練習的每分每秒。我想我要學習記得這個感覺,珍惜每一分每一秒,我能在地上活多久呢?我想也沒有一個人可以回答我,但我所能做的,就是學習「珍惜」的功課。</p> <p>我心裡問:是嗎?媽媽照料一家人,不是因為愛家人的緣故才願意付出嗎?不是的話,那個媽媽一定會覺得很疲累吧。</p>		

這是有一個目標的，這目標是一個理想的狀態，希望很多人跟你一起走的。
道行和樂：覺得自己行在很棒的道上，希望邀請人來一同行於其上、一同歡樂。

操者，言遇災遇害，困厄窮迫，雖怨恨失意，猶守禮義，不懼不懾，樂道而不失其操者也。

貧：沒錢。

窮：志不達。

優愁而作，命之曰操，言窮則獨善其身而不失其操也

君子，不可獨善其身，而要兼善天下。

引者，進德修業，申達之名也

進德：不僅做到，而且要做得更好。

用達人來解釋「達」這個字。

弄者，性情和暢，寬泰之名也。

如梅花三弄。

孔子學鼓琴於師襄子，而不進。

師襄子曰：夫子可以進矣。

孔子曰：丘已得其曲矣，未得其數也。

有間，曰：夫子可以進矣。

曰：丘已得其數矣，未得其意也。

有間，復曰：夫子可以進矣。

得其曲：指的是知道曲子是「長什麼樣子」，會看譜了、腦海中已存有那個旋律。

數：技術←→數學、拍子、節奏、身體的律動。

節奏上，舉了一個例子，就是游泳。游泳若沒有節奏的配合，氣息很快就會混亂了。

其他補充記錄

課程名稱	古琴與哲學實踐	授課教師	李楓/林文琪	記錄者	B508099081 黃芯榆
上課日期	2010年12月20日	上課地點	北醫美學教室		
描述上課事件（請依課堂進行的程序，盡可能詳細的描述課堂上發生的事件，如課程內容、教室中老師在做什麼、自己在做什麼、自己的感受及想法。）			我對上課事件的解釋（說明自己對該事件的理解，老師為什麼這麼做、自己為什麼這麼做？我為什麼會有這種感受或想法？）		
<p>古琴 今天給我們自行練習考試所要用的曲子，我決定了用《酒狂》來考試，這一節課已經練習了大半首了，不過第三段的最後幾個地方，我還沒練習好。</p> <p>哲學 今天助教帶領我們做總結：</p> <p>我們為什麼要學古琴？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 古琴是一種藝術 2. 古琴學習是一種倫理教育 3. 古琴學習是一種歷史教育 <p>儒家：學曲(孔子學鼓琴於師襄) 得其術->得其類 琴曲曲類別：暢操引弄</p> <p>各聽一首曲子 《古風操》：給人一種怨憤的感覺，其人不改正道，不偏行。 《梅花三弄》：整首樂曲比較輕快，活潑。 《風雷引》：我聽不太懂他所要表達的意思，所謂的「進德修業，申達之名也」的目標是什麼呢？我想每一個人會有不一樣的吧？古代人崇儒道二家居多，所以.....該不會這首曲子所表達的，就是其中的一種思想嗎？ 《神人暢》：形容一種美善的狀態，聽到這首曲子的時候，我想到唐朝那歌舞昇平的景象。後來助教問大家的想法時，我就說了，想不到還真跟唐朝有關呢！ 有提醒我們幾件事情： 一、古琴自學報告的時間為一個人四分鐘，每一個人上台不是發表自己所找到的東西，而是要分享自己從訂題目到找到問題答案中的過程，包括所遇到的困難、所用的解決方式等。 二、古琴自學報告上有問題的話，可以問助教，需要的同學可以向助教拿名片。</p>			打算自學報告發表的那個星期去找時間去練習。		
其他補充記錄					

五、課外自學規畫表

課外自學計畫書		課程名稱	古琴與哲學實踐
撰寫日期	2010年11月8日	記錄者	B508099081 黃芯榆
有關古琴我想進行課外學習的主題是什麼？			
現在暫定為：探討古琴在哪一個朝代於文人中最盛行。當中有什麼文人有寫過什麼文章？盛行的原因是什麼？他們的心態是什麼？			
我的學習計畫是什麼？			
上網、去央圖找相關資料，把資料整理出來，作出歸納及統整，希望找到特別的、有趣的資料，以增添我於有關音樂上的背景知識，並於過程中學習自主學習。			
學習進度時間表？			
這星期有空就上網找資料，下星期一會請教李楓老師這個問題，考完期中考後，去央圖找資料。			
預估成效			
現在還不曉得，這星期我會先上網查找資料，之後再決定要不要用這個題目。			

六、課外自學成果(可只放檔案封面或摘要)

摘要

- 為什麼我會訂立這個題目？
- 如何找出我的答案呢？
- 不斷地調整自己
- 所面臨的難處
- 我於自學報告中所學會的事...
 - ✓ 心理層面
 - ✓ 學術層面

詳情請參照 ppt 檔。