

品味古琴何物？

撰文：風美茵（中醫師）

第一次知道古琴何物，大概是因為看那幅《聽琴圖》的緣故吧，只知道畫很美，而畫裏的人彈的是古琴。畫中琴人微微低著頭，雙手置琴上撥弄著琴弦。聽者三人，右一人紗帽紅袍，俯首側坐，那神氣就像完全陶醉在這動人的曲調之中；左一人抬頭仰望，似視非視，那狀態正是被這美妙的琴聲挑動神思，在那裏悠悠遐想；而畫的道具除琴案外，几上置薰爐，香煙嫋嫋。整個畫面的氣氛，彷彿使人覺得，在這靜謐之中，有一陣陣的琴聲，混合著微風吹動松枝竹葉之聲，從畫中傳出。借用白居易的一句詩來形容，其妙處那真是「此時無聲勝有聲」。似乎也暗合著古琴與畫道的契合。



北宋趙估《聽琴圖》

筆者一年多在北京的時候，開始學起了古琴，就被它發出天籟般美的聲音所吸引著；古琴音色豐富並且極具對比性的質感，低音古樸深厚，餘音綿長不絕，高音則清潤明亮，極富穿透力，音量雖小，卻能動人心魄，沁入肺腑。如聽古歌曲《梅花三弄》，古琴音色清晰純美、含蓄、深沉而音韻悠長，能讓人心靈超凡脫俗，高雅飄逸，十分引人入勝。此外，古琴樂器同樣給人以美的感召；一件斫制精美、音色優美、裝飾典雅的琴器兼具樂器與藝術品的功能，均能給人以美的享受。

所以古琴不像古箏那樣的，古琴應是文人雅集的自娛之樂，古人以琴涵養性情，白居易《又詩》道：「入耳澹無味，愜心潛有情。自弄還自罷，亦不要人聽。」足見古琴澄心之物，是娛己而非娛人。古人彈琴多求的是心靜既淡，為的是滋養心性涵養的，並不求愉悅他人自然是無須噪噪之音，這些都說的是古琴「清、微、淡、遠」的聲音特質。

在身體養生的層面：彈琴須身心同在，眼觀手、手控音、耳聽曲、心調手。彈琴時運指猶如打太極拳，指頭僅為發力端點，發力根源在腰背部，全身心、力共同運動方可完成琴曲演奏。彈琴時，心須寧靜，力須全到，促進全身經絡運行舒暢。常彈琴因而能保健、安神，達到身體養生的效果。

在入靜養生的層面：古琴尤其適合從事經商及腦力工作，繁忙、緊張，夜生活過度的人，根據靜心的原理，

一般樂器讓人聽之心動，古琴卻能使人聞之心靜，修心及調氣。古琴強調彈琴時平心靜氣，調息淨慮。《北史·崔光傳》說：「取樂琴書，頤養神性。」同時，古琴之曲調圓潤、節奏舒緩、響度輕柔的樂曲，十分適合靜心養生之用。我們聽到幽雅的音樂，心靜氣平，增進了心身健康。古琴音樂達到「靜養心」，是中醫養生的最高境界。如果因為情緒鬱結引起失眠的患者，「先睡心，後睡人」，不妨睡前聽古琴曲，心神定會安然下來。

在淨化靈性美的層面：古琴源遠流長，從春秋戰國時期延續3000餘年，並且於2003年被聯合國教科文組織列入人類非物質和口述文化遺產名錄，這足以證明古琴在中國傳統文化中的地位。大部分琴人以彈琴為自我人格完善的手段；通過彈琴，加強對數、理、審美觀念、道德等方面的修養，從音樂藝術的角度完善對美的感悟和表達，昇華和完善自身品德的修養。琴人通過彈琴逐步提升自己的美、善修養，進而完善自己的品格，並用個人品德的完善感召周邊的群體，進而美化社會風尚。

筆者學習彈古琴半年，每次撥動琴弦，是在對自己心靈的一次飄逸瀟灑淨化！彷彿把我帶進了古人優雅的文化世界。彈古琴曲看似輕柔、飄逸，實則是需要先將思想融入到古曲描繪的境地中，再



化做內在力量撥動琴弦，將精、氣、神有機地凝聚到一起才能彈出韻味，對手、眼、腦、耳的協調是很有好處的。從心理學角度來說，學習慢節奏，彈古琴，具有抗焦慮的功效，通過欣賞和彈奏古琴使人心態平和，令生活情趣盎然，達到心理健康長壽的目的。因此，古琴不僅停留於藝術享受層面，也可以普及化，達到心理上的保健，對增進心身健康起著至關重要的作用。（讀者若有興趣詳細看古琴音樂的文章，可登入 www.yeeyanhealthcare.com）

風美茵中醫師將於2月20日聯同國畫大師王子天舉行古琴國畫分享會，詳見G6頁。

