



霍斯琪：

# 学习古琴 让我进入另一个 优美的世界

□本报记者 余翠平/文 彭程/摄

“学习古琴，不仅可以练得一技之长，更重要的是可以让你修身养性，陶冶情操，特别是在工作压力大的时候，心烦气躁，练练古琴，能让你静下心来！”丰台区疾病预防控制中心职工霍斯琪感慨地说。

12月中旬，霍斯琪和丰台区其他50余名职工，参加了丰台区总工会、丰台区体育局“快乐健康直通车”集训活动之非遗古琴课程，连续5天的课程，让霍斯琪获益匪浅。

授课的老师是北京古琴文化研究会理事徐敏佳，在悠悠的古琴声中，她跟职工们一起分享了古琴的文化、古琴与养生、古琴的基本指法等等。职工低头抚琴，琴音袅袅，仿佛沉醉在千年意境里，远离了城市的喧嚣。

“‘琴棋书画’是历代文人雅士修身养性的必备工具，其中‘琴’就是指古琴，并居于这四艺之首。古琴的音色和雅高贵、悠远沉静，可以使弹琴者远离浮躁和喧嚣，回归无上自然，心灵清静无染。当我跟随着老师的指导，轻轻拨动琴弦时，那种心旷神怡的感觉真是太妙了！”霍斯琪跟记者分享。

今年29岁的霍斯琪在繁忙的工作之余，爱好很多，像跳舞、表演，她都很喜欢。之前她曾经自学过尤克里里。在霍斯琪眼里，尤克里里是一种非常俏皮可爱的乐器。与之相比，古琴更悠远宁静，能舒缓身心，陶冶情操。当得知丰台区总工会、丰台区体育局要组织非遗古琴的培训课程后，她第一时间就报名了。

因为是第一次接触古琴，霍斯琪感觉非常新鲜，“老师讲了古琴的历史和文化，以及很多跟古琴相关的文人雅士，还讲了古琴的种类，并教了我们古琴的基本指法……连续5天的学习，真的收获很大。”

霍斯琪和其他小伙伴在老师指导下，学弹了古琴曲《沧海一声笑》，“这首古琴曲子旋律悠扬，很优美，我反复练习，没想到，

也不是很难，很快就学会了。”

霍斯琪说：“学弹古琴真是好处多多，抚琴时要求气定神闲，坐姿、手势等举止中正平和、优雅含蓄。”大部分古琴曲需要有一定的文化内涵、人生阅历才能领悟，习琴过程中也在促进习琴者综合素养的提高；弹琴时左手“按弦”、右手“击弦”可以使手指的末梢神经得到刺激，从而带动全身经络的活动；古琴的五音“宫商角徵羽”与天地中的阴阳五行、人体的五脏六腑一一对应，五音的和谐旋律有助于调节五脏六腑的阴阳平衡、使气血和畅。“等学会一首曲子的时候，人就会变得很自信，很开心，而整个抚琴的过程也是一个身心非常放松的过程，整个人陶醉在优美的琴音中，仿佛忘掉了周围的一切。”每每说起练习古琴的事儿，霍斯琪都会洋溢出一脸幸福。

“丰台区总工会、丰台区体育局组织的非遗古琴课程内容丰富、安排合理、环境温馨，温婉的老师将我们从紧张工作中带出，融进古典文化的魅力长河，《沧海一声笑》的古琴曲大气洒脱，学习的时间虽很短暂，但余音绕梁，课程对我自身音乐素养的提升及对心境的影响将持续深化着！”丰台区人保局职建中心职工贾芳与霍斯琪的感受异曲同工。

“我们单位来了几名古琴爱好者职工，大家在学习过程中互相交流，彼此加深了了解和感情。”由于对古琴很感兴趣，霍斯琪已经计划在工作之余继续学习古琴了，“等工作不太忙的时候，我计划接着学习古琴，琴音悠悠，生活会变得更美好！”霍斯琪笑着说。

