

# 琴韵载道 养生有方

“士无故不撤琴瑟”，在中国传统文化的脉络里，“琴”从来不是单纯的乐器，而是融哲学、医学、美学、修身于一体的生命载体。从传说中伏羲制琴以通神明之德，到后世文人“左琴右书”的生活范式，琴的价值始终与“人”的身心安适、精神提升紧密绑定。其养生意味是传统“形神共养”理念的具象实践。



## 天人合一

养生的最高层次，是实现人与天地自然的和谐统一，而琴从创制之初就承载着“通天地之和”的哲学内涵，能帮助人在琴音中感悟自然规律，达成“天人合一”的生命境界。

古琴的形制本身就是天地宇宙的缩影：琴长三尺六寸五分，对应一年三百六十五天；琴面圆拱象征天，琴底平坦象征地，对应“天圆地方”的宇宙观；琴有七弦，对应金、木、水、火、土五星加文、武二星；琴上有十三个徽位，对应一年十二个月加闰月。这种“制器尚象”的设计，让琴本身就成为一个小的宇宙模型，操琴的过程，本质上就是人通过琴与天地自然对话的过程。古人弹琴讲究“天时、地利、人和”：要在天气晴朗、风静月明的时候弹琴，要在松间、竹下、书房、山中等清静的地方弹琴，要心境平和、没有俗事缠身的时候弹琴，这些要求不是刻板的规矩，而是让人在弹琴时放下“人”的主观执念，融入自然的节奏之中。

当人长期沉浸在琴音中，对自然规律的感悟会越来越深，为人处世会越来越顺应自然的节奏，自然能减少很多无谓的消耗。

## 形动气畅

养生的基础是养身，琴的实践首先作用于人的生理层面，通过姿势调控、指法运动、声波共振三重路径，实现对身体的温和养护，暗合传统中医“气血通、百病不生”的核心逻辑。

操琴首先讲究“调身”，要求习琴者端正坐姿：头颈正直、含胸拔背、沉肩坠肘、腰脊放松，双脚自然平放与肩同宽。这种姿势并非刻板的礼仪要求，而是契合中医经络运行的规律：背部是督脉与足太阳膀胱经的循行区域，督脉为“阳脉之海”，统摄一身阳气，端正的坐姿避免了含胸驼背对经脉的压迫，让阳气得以顺畅升降；膀胱经主一身之表，是人体抵御外邪的第一道屏障，腰背舒展则膀胱经气流通，可减少腰背酸痛、阳气不足等问题，改善颈椎、腰椎劳损问题。

## 心神安宁

养生的核心是养神，而琴最突出的养生功效，便是对情志的调摄。中医认为“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下”，情绪的过度波动是导致脏腑失调的重要原因，而琴恰恰为情绪提供了一个疏解的出口，让人在动静之间实现心神的安定。

操琴的过程首先要求“调意”，即摒除杂念，心无旁骛。从临琴前的净手、焚香，到弹奏时对指法力度、音准节奏的把控，都需要注意力高度集中，大脑的杂念会被暂时清空，焦虑、烦躁的情绪自然得到疏解。“心流”状态能让紧张的神经得到深度放松。当代人生活节奏快，工作压力大，很多人长期处于焦虑、内耗的状态，而习琴恰恰是一种“主动的休息”，只需要专注于每一个音的起落，注意力会自然从繁杂的事务中抽离，心灵得到片刻的喘息。

## 正心明性

传统养生不仅追求身体健康，更追求人格的完善，而琴在古代被称为“圣人之器”，其重要功能便是通过乐教实现对德性的涵养，达成“德润身”的养生境界。

在古代文人看来，琴不仅是供人娱乐的工具，还是时刻提醒人规范自身行为、去除邪念的载体。古代琴曲的创作和选择都有严格的标准，多是表达君子品格、自然意趣、家国情怀的内容。比如《梅花三弄》歌颂梅花凌寒独放的高洁品格，《流水》表达知音相惜的诚挚情谊，《潇湘水云》寄托对山河故国的热爱，弹奏这些曲目时，人会被曲中蕴含的精神内核所感染，在潜移默化中塑造自己的品格。

通过习琴可以磨练自己的心性，会让人逐渐养成自律、沉稳、专注的品格。

# 先贤抚琴 以乐疗疾

在中国数千年的养生文化脉络里，琴始终与身心调养相伴，留下了诸多鲜活而富有智慧的典故，既是“乐医同源”的生动注脚，也为后世理解传统养生的内核提供了镜像。

### 伯牙子期知音相和

春秋时期，伯牙与钟子期“高山流水遇知音”的典故，看似是关于友情的佳话，实则也暗含着琴与情志养生的内部联系。

伯牙善鼓琴，钟子期善听，伯牙意在高山时，钟子期能听

出“峨峨兮若泰山”的气魄；伯牙意在流水时，钟子期能感知“洋洋兮若江河”的灵动，琴成为了两人精神沟通的桥梁。

当人弹奏的琴音被精准理解、情绪得到共鸣时，本身就是一种极佳的情志滋养。

古人讲“知音难觅”，本质上是在追求精神层面的同频共振，这种共鸣能让人获得极大的精神愉悦，避免情绪的压抑和内耗。

钟子期去世后，伯牙摔琴绝弦，正是因为失去了精神共鸣的对象，琴对他而言已经失去了抒发情志、滋养心神的意义。

### 欧阳修以琴愈疾

北宋文坛领袖欧阳修中年时因支持庆历新政遭贬谪，仕途失意加上长期伏案公务，身心俱损，患上了难以治愈的“幽忧之疾”，情绪抑郁低落，同时因常年执笔书写，两手中指拘挛僵硬，遍访名医用药都收效甚微。他在《送杨真序》中自述向友人孙道滋学习古琴，从最基础的宫调曲目练起，每日坚持抚琴，渐渐沉浸在琴音的平和韵律中，心中的郁结竟在不知不觉间消散，“久而乐之，不

知疾之在其体也”，连手指拘挛的毛病也在指法练习中得到了缓解。他后来在《琴枕说》里记录，医生曾告诉他，手指拘挛是气血凝滞导致，弹琴时十指联动恰好能导气疏滞，比用药更温和有效。欧阳修还将这套“琴疗”方法分享给同样因屡试不第、抑郁成疾的好友杨真，特意赠琴相劝，称“药之效者多矣，而琴之为功也妙”。他认为琴音的“中和”之性，能“道其湮郁，写其幽思”，身体自然恢复平衡，这也暗合了中医“情志调畅，百病不生”的核心逻辑。

本报记者 李由