

■老年大学

吴海峰：享受古琴的意境



人物档案

吴海峰

民间国学普及工作者，从1997年开始从事传统文化的宣传普及工作，从社会到学校，从大型的公共活动，到乡村学校的课堂中，进行国学经典教育探索与实践。二十多年来，在从事主体教育工作的同时，以传统文化教育结合国学培训和教育实体的打造，走遍全国各地，协助诸多有志于国学教育的人士、团体、机构创建、兴办国学学堂、国学私塾、国学幼稚园、文化公司等。

20年前，受南怀瑾诵读经典的倡议所感，我成为了普及传统文化工作者中的一员。20年来，我做过很多事情，读过很多书，从诵读经典，到学习传统的君子技艺，虽然学得并不精通，只是刚刚入门，但却依然从中获得很多乐趣。

从学习国学开始

1997年，南怀瑾先生倡导儿童诵读经典，我接触之后，觉得这是一个特别有意义的事情，也是值得终身追求的事业。因此，20年来，我一直都在做这个事情，最开始，我在一些农村的小学里做传统文化进校园的倡导，也帮助一些小学开设了国学实验课，后来自己也

筹创了一所国学幼稚园，在当地算是首创。

不过，随着时间的推移，慢慢地我发现，传统文化的教育和普及，更多时候集中在诵读经典上。其实在传统时代，远不止读经典那么简单，更不是单纯的诵读背诵。比如琴棋书画，这些作为基本的技能和素养，

我们今天能够有意识地进行训练的还很少。

古人说：“志于道，据于德，依于仁，游于艺”，琴棋书画，作为“艺”的一部分，不仅是陶冶情操、培养人格的方式，同时也能够加强对传统文化的理解，古人以之修身养德，今天的人，也不应该完全忽略。

随便拨一声，声音也美

我喜欢古琴，自己也学一点儿，算不上弹得好，入门而已。今天的人，很多分不清古琴与古筝的，可见了解之少。而且古琴本身也需要很多锻炼，不仅是技巧上的学习和练习，还应该多读一些传统的经典，才能真正体会到古琴的美。

这可能是古琴和别的乐器

不同的地方，它本身就是一种文化的象征，因此总是给人特别的享受。平常练习的时候，不管有谱没谱，弹得好不好，甚至会不会弹，随便拨一声，声音也非常美，一下子就能让人的心情变得不同。

而且，相对来说，古琴的携带也比较方便，朋友聚会，要是有人弹一曲，大家都会静

静聆听，一下子就被带入了那种特殊的意蕴之中。因此，尽管乐器种类很多，但我一直都偏爱古琴。尽管古琴是一种易学而难精的乐器，但我依旧情有独钟，不为成名成家，只是自己喜欢，现在每天差不多都要练习半个小时左右，既能锻炼自己的能力，也享受它带给我的宁静、悠远。

学琴最怕无名师

其实，很长时间里，我都只是喜欢听，对于自己动手弹，却一直有些畏惧，不是不想学，而是怕学不好，这些年来，因为做传统文化普及的工作，所以格外有感触。今天弹古琴的人，不能说没有，甚至还有有一些学习班专门教授，但真的了解之后，却让人不敢去学，有的只是炫技，谈不上对传统有什么了解，还有的自己

都不懂，却敢教别人，打着传统文化的幌子骗人。

所以我一直都比较谨慎，希望寻找名师学习，否则宁可等待，不愿将就，因为一旦学错，想要纠正过来，就会非常困难。

有鉴于此，我一直想把古琴的学习也加入到传统文化普及的工作中。当然，这需要非常好的老师来做教育和培训的工作。

事实上，当前在古琴上修养很好的学者大师还是不少的，我也向几位知名的学者大师建议，并且获得了认同，举办了一个“中华国乐万名古琴师资培训工程”，目前已经启动。这个培训，主要是希望能够培训出来一批真正懂得国乐、理解传统文化、高素质高水平的古琴师资人才。

北京晨报记者 周怀宗

■诗情画意

《踏莎行》龙潭湖看日出

李文彬



喷薄欲出，
穿云拨雾。
东方自是日出处。
龙的民族当雄起。
睡狮终于得醒。醒。
熏风春晖，
阳光雨露。
中华儿女多建树。
圆梦中国指日待，
健步奔向复兴路。

诗词之所以几乎伴随了我的一生，终究是由于诗词这一文学形式自身的魅力，深深地吸引着我。具体说来，首先是在阅读诗词时，其中所散发出的真情，总会在我的心底引起共鸣，深深地感染着我。其次，倒是在阅读这些诗词时，那抑扬顿挫、朗朗上口，所产生的韵律美，带给我心灵上的愉悦，则具有更大的吸引力。终于我自己也有了强烈的

创作诗词的愿望。人在生活学习工作中，受到某种事物的触动，脑海里常会闪烁出思想的火花，或滋生出某种情感，而诗词正是记录这些思想火花，表达情感的最好的文字形式。去年夏日的一天清晨，我赶往龙潭湖公园，这时东方欲晓，光芒四射，我不仅即刻举起相机，拍下这一画面，更填《踏莎行》一阙，记录我由此画面，所引发的感情。

■绝技傍身

老蛙王“上次感冒还是40年前”

现在的年轻人十几岁就得颈椎病，而北京晨报记者见到83岁的“老蛙王”穆祥雄时，老爷子摇摇头说：“我的脖子从来没疼过！”

穆祥雄有一副健硕的身板，曾经是我国著名运动员。1958年至1959年连破3次世界蛙泳比赛纪录。他有40多年不生病了，老爷子想了想说：“上次感冒还是上世纪70年代的事呢！”如今，83岁高龄的老蛙王不仅腰板直，而且皮肤还不错，没什么皱纹，说他60岁，你也不会怀疑。“游泳运动很美容的！比什么化妆品都管用，在水中一起一伏，一冷一热，非常促进血液循环。当然，游泳美容这事你们都比不了我——我60年没离开过水。”

老爷子之所以游得快，有个绝招——憋气，50米蛙泳比赛，他一口气就游下来，中间不换气，说白了就是潜泳。穆祥雄说，上中学时为了锻炼肺活量，走路时，每次憋气走10步，呼吸走5步；骑车时，数着电线杆憋气，每根电线杆间距50米，使肺活量越来越大。在对人进行“人体负氧能力”测量

时，仪器最低指示为零，而海军潜水员也只能降到30。

因为这个绝技，青年穆祥雄代表中国参加了多次国际比赛，获得的冠军数不胜数，被誉为“世界蛙王”。但是，天有不测风云，1956年国际泳联作了新规定：正式比赛一律不准用潜泳，并对原来的世界纪录不予承认。按照新规定要求，穆祥雄的成绩一下子慢了十来秒。有人说：“只会一口气游到头”的穆祥雄这下完蛋了，没想到，他却以惊人的速度完成了动作改进，在9个月内3次打破世界纪录，成绩载入史册。

70岁以后穆祥雄逐渐离开泳池，老年生活就是养花、钓鱼、散步、写字，还有一条爱好：喝咖啡——老人从不饮酒，但喜欢咖啡。每天晚饭后，他都坚持出去散步，每次都要走上两千米。走为百练之祖，散步是最好的健身了。老爷子说，养生并不需要去刻意追求，只要保证良好的生活规律，每天保持身心平衡状态，人就会活得有精神。

北京晨报首席记者 崔红

■致读者

未晚亭周刊投稿邮箱
chenbaoweiwanting@163.com
今天是周末快给爸妈打电话

