

· 论著 ·

基于《黄帝内经》五音理论的中医音乐疗法探讨

马越¹, 刘明明², 高思华³, 蒋雯²(¹北京中医药大学基础医学院, 北京 100029; ²中央音乐学院音乐治疗中心, 北京 100031; ³北京中医药大学糖尿病研究中心, 北京 100029)

摘要: 音乐被用于治疗领域已有几万年的历史。早在春秋时期我国即有相关文字记载。《黄帝内经》以五音应五脏为核心, 阐述了远古时代的音乐治疗思想。五音通过影响情志作用于五脏, 从而改善健康。由于缺乏充足的理论支撑和有利的证据, 后人对《黄帝内经》中五音疗疾方法的阐释大多不够客观和精准。在五音的本质及利用五音治疗的具体操作方法上存在许多争议。文章整合文献资料, 结合作者自身观点, 指出了目前中医音乐疗法的一些误区, 提出了中医音乐疗法的新思路。

关键词: 黄帝内经; 五音; 情志; 音乐治疗

基金资助: 北京市教育委员会科学研究与研究生培养共建项目-研究生培养

Theoretic exploration of music therapy in traditional Chinese medicine based on five-tone theory in *Inner Canon of Huangdi*

MA Yue¹, LIU Ming-ming², GAO Si-hua¹, JIANG Wen²(¹School of Preclinical Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; ²Institute of Music Therapy, Central Conservatory of Music, Beijing 100031, China; ³Diabetes Research Center, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: Music has been used as a healing force for thousands of years. Records of treating with music in China can be traced back to the Spring and Autumn. Ancient music therapy ideas were presented in Inner Canon of Huangdi with a core of five Zang linked to five-tone. Music can improve mood closely related to Zang according to five elements, in which way music brings benefits to health. Due to the lack of adequate records and evidence, the explanation of five-tone treatment by descendants is not objective and accurate. There is much debate on what the nature of five-tone is and how it should be used. Based on a quantity of literature, and combined with the author's own views, this article points out the misunderstanding of traditional Chinese music therapy in Inner Canon of Huangdi at present and offers some new styles of development.

Key words: Inner Canon of Huangdi; Five-tone; Emotions; Music therapy

Fund assistance: Joint Project of Scientific Research and Graduate Student Cultivation Supported by Beijing Municipal Commission of Education-Project of Graduate Student Cultivation

当今社会快节奏的生活和日趋激烈的竞争使人们的精神压力超出了正常负荷, 进而导致了许多身心疾病。大量史实及现代科学研究结果表明音乐能通过其特定的旋律、节奏、和声等因素影响人的心理、生理活动, 进一步干预躯体疾病。

音乐治疗学作为一个新兴交叉学科, 其宗旨在于提高人的生命质量。但用音乐使病人康复的方法不是一种最近才发展起来的疗法, 迄今已有三万年的历史^[1]。

早在春秋时期我国就有关于音乐与健康关系的记载。《乐记》中有: “乐至而无怨, 乐行而伦清,

耳目聪明, 血气平和, 天下皆宁”。《春秋左传·昭公二十一年》: “故和声入于耳而藏于心, 心亿则乐。窈则不咸, 撝则不容, 心是以感, 感实生疾。今钟撝矣, 王心弗堪, 其能久乎?”^[2] (注: 窈, 音细不满; 撝, 音太响而难于接受; 亿, 安也; 感通“憾”, 不安也。) 这里明确提出乐音的强弱对人体健康的影响。

五音疗疾的说法首见于《黄帝内经》(以下简称《内经》), 是古人把五音(角、徵、宫、商、羽)与人的五脏(肝、心、脾、肺、肾)和五志(怒、喜、思、悲、恐)等多个因素运用五行学说有机地联系在一起, 并以此作为中医五音疗法的理论指导。本文旨在

通讯作者: 高思华, 北京市朝阳区北三环东路11号北京中医药大学糖尿病研究中心, 邮编: 100029, 电话: 010-64286929

E-mail: gaosihua1216@163.com

以《内经》为本源,结合中国传统哲学理念探讨中医五音疗法的实质。

五音的概念

“五音”是中国音乐的基本要素。在传统音乐理论中,古人对五声音阶的称谓,从低到高分别是宫、商、角、徵、羽。通常来讲,五音一般是以宫音为音阶的起点,它只表示乐音的相对音高。第一级的音高如果确定了,其它各级的音高也就随之确定了。其中将每个音作为主音时,其余各音围绕主音进行有序的组合与排列,便构成了5种调式的音乐,即五声调式。例如以“宫”音作为主音时,称为宫调式,以“商”音作为主音时,称为商调式,其余各调式以此类推^[3]。

五音疗疾的古今依据

1.《内经》中五音与人体生理相关的部分论述涉及音乐与健康的古代文献虽颇多,但较为系统地阐述二者关系的除《内经》外尚未发现其他著述。《内经》以后的音乐保健理论并无大的进展。

经典原文如《灵枢·经别》:“内有五脏,以应五音……外有六腑,以应六律,六律建阴阳诸经……此五脏六腑之所以应天道者也”^[4];《素问·金匱真言论》:“南方赤色,入通于心……其音徵……中央黄色,入通于脾……其音宫……西方白色,入通于肺……其音商……北方黑色,入通于肾……其音羽”^[5]。

2.针对五音应五脏的不同解释 部分学者认为《内经》中的五音是5个音高,且生物物理学实验数据表明声波的特定振动频率与存在于人体的经络、脏腑的谐波有对应关系。音乐可以使人体器官产生积极的共振,引起内啡肽、皮质醇、促肾上腺皮质激素、白介素、分泌性免疫球蛋白等成分的变化^[6]。

郝万山教授认为角、徵、宫、商、羽5种不同调式的音乐对人体气机的影响分别顺应木气的展放、火气的上升、土气的平稳、金气的内收、水气的下降。对脏腑的影响,则分别针对肝、心、脾、肺、肾五大系统。通过对气机和脏腑功能的影响,进而可优化心理状态、激发情感变化。而心理状态的优化与适度的情感变化,又可反馈性地调节相应脏腑的功能。从而也就为辨证施乐、对病选曲奠定了理论与实践基础^[7]。

3.现代音乐治疗学的含义 现代音乐治疗学作为一门独立完整的学科诞生于1940年的美国,是一门新兴的集音乐、医学和心理学为一体的边缘交叉学科,是音乐在传统的艺术欣赏和审美领域之外的应用和发展。前美国音乐治疗协会主任Bruscia.K 1998年对音乐治疗学科所下的定义:音乐治疗是一

个系统的干预过程,在这个过程中,音乐治疗师通过运用各种音乐体验及在治疗师和治疗对象之间作为动态的变化力量发展起来的关系,来帮助治疗对象达到健康的状态。音乐治疗是一个科学的系统治疗过程,而不是简单、随机和无计划的音乐活动^[8]。目前有不少音乐治疗学的循证医学证据及部分作用机制的报道。

中医学、生物物理学、现代音乐治疗学从不同的角度,通过多种手段得出了同一结论:音乐对人体健康有举足轻重的影响,然而在音乐疗疾的具体操作方法上迥然相异。

讨论

1.今人对五音疗疾理论的阐发存在误区 除《内经》外,《左传》、《礼记·乐记》等古代文献皆有音乐疗疾的相关记载。然而遗憾的是,不论是医学专著、音乐专著还是历史专著,各类涉及本领域的论述皆仅有笼统的描写,缺乏详细可操作的方法论述。

根据《内经》的理论,运用音乐疗疾的过程中,主体工具为五音。然而目前医学界和音乐学界对《内经》中五音的认识尚未达成一致。现有的理论阐发及实验论证对五音的理解大致分为两种:即5种频率的音高和5种调式。

不论把五音理解为5个相应音高还是5种调式,都缺乏充足的证据,在解释五音疗疾方面难以自圆其说。

如果把五音看做5个音高,从物理学角度讲,即5种不同频率的波在振动。若仅以单音作用于治疗对象,无疑是单调乏味的。虽然现代科学证明存在声波与人体的经络、脏腑的谐波共振,但在以感性思维为主认识世界的上古时代,技术手段落后,没有音乐电疗仪等频率信号转换装置,聒耳枯燥的单调音响带给人情绪上的消极影响必然会加重躯体的不适。另外,《内经》十分强调身心协调,在此理念下,人体和世界的理想状态应是丰富和谐的。中国传统音乐理论中的五音同时出现时,即构成具有相对音程关系的一组音阶,于绝对音高没有特定频率的要求,这意味着设置五音的固定标准意义甚少。因此,单频声波治疗不具有十足的合理性。

若把五音理解成5种调式,旋律形式的丰富使音乐对健康产生影响的机制多是从心理层面进一步扩展到躯体的。音乐学理论认为,调式并非影响音乐风格的关键因素,速度、力度、节奏、音色、编配比之于调式更能决定音乐的性质,即带给欣赏者的感受。单从调式而论不能明确一首乐曲的感情色彩,因此,不

能把调式作为发挥治疗作用的关键因素。

在音乐治疗作用的方式上,许多对此不甚了解的人认为相应的疾病聆听特定的“音乐处方”即可达到治疗疾病的目的。虽然相关临床试验表明聆听式治疗具有一定效果,但音乐是否具有与药物类似的属性尚无定论,其使用原则也并非“一病对一曲”这样简单。现代音乐治疗学认为运用音乐干预疾病的方式多种多样,单纯地把音乐理解成“处方”是不全面的。

2.明确五音的五行属性 中医的五音疗疾主要依靠音乐对情志的影响进而改变躯体的病理状态。人在听到不同的音乐之后,会有不同的情感体验,这与其自身的文化背景及经历密切相关,所以同一乐曲会引发不同的身心变化。基于以上事实,在以五音应五脏、五志的中医音乐治疗实践中,大可不必过分狭隘地从音乐学的角度纠缠五音指的是5个单音还是5种调式的问题,要把握和运用好五音,应从中医学的角度推求其性质和效用。

古人对自然规律进行了总结归纳、升华而形成了五行学说。反过来五行学说可以用来解释许多自然现象和生命现象。五行学说运用于中医学中所揭示的人体是一个各脏腑相互关联的系统,而人体小系统又与天地大系统服从于同一规律^[9]。

我们可以把《内经》中“乐音疗法”部分使用的五音体系理解为古人根据人体对自然界存在的声音产生的不同情感反应,结合“比类”的方法形成不同意象的概括^[10]。王冰注《阴阳应象大论》谓:“角谓木音,调而直也;徵谓火音,和而美也;宫谓土音,大而和也;商谓金音,轻而劲也;羽谓水音,沉而深也”^[11]。五行是事物的5种属性,音乐同样可以用五行学说来归类分析和运用。角、徵、宫、商、羽是对应木、火、土、金、水五行特点的五类音乐。角乐是具有木的生发舒展之性的曲调;徵乐是热烈升腾、喜庆光明的像火一样的曲调;宫乐似土,敦厚平和、中正庄重;商乐具有金的性质,苍凉肃穆、萧索敛降;羽乐像水,清澈澄明、含蓄沉静。需要强调的是以上对乐曲的感情定位不应根据音乐家或治疗师的审美喜好,也无需拘泥于严格的音乐学理论,而是完全尊重治疗对象的主观感受,如此才能结合辨证论治的个体化原则,借助恰当的音乐手段对人体气机升降做出有益调整,最大限度地发挥改善其身心状态的作用。

3.五音疗疾主要通过调畅情志发挥作用 不论何种情志,如果过于激烈或缺乏,都会导致气机不畅,脏腑机能失衡,精气受损,变生疾病。保持心境的平静不失为预防疾病的重要方法。有人通过总结古今文

献,发现愤怒使得心血管疾病发生的相对危险度增加了3倍;相比较于单一情志致病,多种情志交织刺激致病是当今社会条件下情志致病的基本方式^[12]。

中医理论注重身心一体、天人合一的整体观念,即强调人的身心统一和谐,人与自然界万事万物感应、协调、统一的重要性。《素问·上古天真论》中理想的身心状态是“恬淡虚无,真气从之,精神内守……志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺……无恚嗔之心……外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”。这表明早在两千多年前,先贤就认识到心理健康是躯体健康的重要前提。

音乐本是情感的一种表现形式,通过音乐体验,可以引发轻松、愉悦或忧愁、悲愤等情绪共鸣,达到心理上的情感平衡,从而调畅情志。《礼记·乐记》曰:“乐者,音之所由生也,其本在人心之感于物也”^[13]。

音乐对调整身心平衡有不可小觑的作用。《史记·乐书》中讲:“故音乐者,所以动荡血脉,流通精神和正心也”^[14]。我国历史上音乐养生的代表人物嵇康在《琴赋》中说:“(音乐)诚可以感荡心志,而发泄幽情,可以导养神气,宣和情志”。清代名医吴师机在《理瀹骈文》中讲:“七情之病也,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者矣”^[15]。

《素问·阴阳应象大论》对五脏与五志、五音的关系有明确的阐述:肝在音为角,在声为呼,在志为怒,怒伤肝,悲胜怒;心在音为徵,在声为笑,在志为喜,喜伤心,恐胜喜;脾在音为宫,在声为歌,在志为思,思伤脾,怒胜思;肺在音为商,在声为哭,在志为忧,忧伤肺,喜胜忧;肾在音为羽,在声为呻,在志为恐,恐伤肾,思胜恐^[11]。

《内经》清楚地认识到了情绪变化对人体的影响,以及不同情绪之间相互制约、相互控制的联系。当情志活动发生异常时对人体脏腑损伤的情况也有所不同,《素问·举痛论》中概括为“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”^[5]。

通过音乐改变情绪调整机体稳态从而促使身心疾病的向愈是中医音乐治疗的重点,在欣赏乐曲,畅志怡情的同时,使人的情志、脏气等产生互动,进而发挥治疗作用。

例:宋代著名文学家欧阳修曾患有严重的抑郁症,遍请名医,医治无效,既而学琴于友人孙道滋,受宫声数引,久而乐之,不知疾之在其体。

欧阳修之疾生于忧,通过主动参与音乐演奏,身心得到极好的休养。《送杨真序》及《寿亲养老新

书·置琴》俱言：“夫疾生乎忧者。药之毒者，能攻其疾之聚；而不若声之至者，能和其心之所不平。心而平，不和者和，则疾之忘也，宜哉”^[16]。

4.音乐的运用原则和形式 从中医学的角度出发，运用音乐调整身心健康要把握两个选乐原则：以平和温厚为总体风格；尊重被治疗者对音乐欣赏的主观诉求，情志相胜与因势利导相结合。在音乐的作用形式上，除单纯聆听外，可导引、吐纳与聆听配合进行；或令治疗对象学习演奏、歌唱，在运力发声的同时切身体会音乐美感，宣导情志，调畅气机。

中庸之道及以和为贵的哲学理念对中医学养生保健、疾病治疗的原则的形成确立产生了深远的影响。《国语》和《左传》都强调音乐对人感官的刺激和对情绪的影响，指出一定要避免那些技巧复杂、旋律杂乱的不和谐声音，因为会“乃忘平和”，如此则气机逆乱，精血亏虚，疾病丛生^[2,17]。嵇康谈及欣赏音乐时的心境，主张“怡养悦愉，淑穆玄真，恬虚乐古，弃事遗身”^[18]。平和的心绪能使人心情愉快，甚至达到恬淡虚无的境界，这与《上古天真论》所倡导的修身养生观念是一致的。

“情志相胜”法以克制的方式扭转不良情绪，有效但并非万能。在过于强大的情绪面前，一味克制只会令主体产生更加消极的情感体验。“因势利导”指当治疗对象从音乐中感受到强烈的情感共鸣后，潜意识中的刺激物有机会得以释放^[19]。音乐与人的情绪有“同声相应”“同气相求”的关系，即当人处于不同的情绪状态中时，所易于接受的也是反应当下情绪的音乐。《礼记·乐记》倡导不同性格的人（部分表现为不同情绪特征）应吟唱不同类型的歌诗：“宽而静，柔而正者宜歌‘颂’；广大而静，疏达而信者宜歌‘大雅’；恭俭而好礼者宜歌‘小雅’；正直清廉而谦者宜歌‘风’；肆直而慈爱者宜歌‘商’；温良而能断者宜歌‘齐’”^[20]。《内经》中“其高者，因而越之；其下者，引而竭之”的治法遵循的即是因势利导的原则。

案例：高天教授对躁动的精神分裂症患者群体实施音乐治疗，按照特点焦躁不安——热烈欢快——轻快舞曲——惬意行板——平静优美的顺序播放一组乐曲。在音乐播放之前，病房内气氛紧张，患者表现出焦虑的情绪。随着音乐的进行，患者情绪逐渐平和，并能按照治疗师的要求安静地进行绘画^[21]。

综上，治疗身心时音乐的运用要以平和为大体原则，分析不同心理情境，结合多种作用形式综合调整，力求使人达到阴平阳秘、血脉和调的状态。

对五音的理解与运用方式的阐述是本文有别于

既有文献与研究的创新之处。

结语

虽然国内外学者对音乐疗疾的研究热情高涨，当前在我国音乐治疗被人们熟知和认可的程度仍有待提高。中医音乐疗法建立在传统哲学、医学的基础上，与现代音乐治疗学既有区别又有联系。如何借鉴音乐治疗学理论与方法，发掘《内经》及其他古代典籍所记载的宝贵的五音疗疾理论，正本清源，使杂乱无章的中医音乐疗法研究步入正轨，并广泛运用于临床，是未来一段时期内中医工作者和音乐工作者共同奋斗的目标。

参 考 文 献

- [1] Josephj,Moreno.音乐治疗师——艺术治疗师和当代巫医.中国音乐治疗学会第五届学术年会论文集.北京:中国音乐治疗学会,1999:36-37
- [2] 春秋·左丘明.春秋左传注.第四册.杨伯峻注.北京:中华书局,1990:1221-1222,1424
- [3] 刘正维.论我国五声音阶的表现性.武汉音乐学院学报,2009(3):84-96
- [4] 陈璧琉,郑卓人.灵枢经白话解.北京:人民卫生出版社,1962:149
- [5] 孟景春,王新华.黄帝内经素问译释.上海:上海科学技术出版社,2009:41-42,356-357
- [6] 魏育林,杨甫德.亚健康音乐调理基础.北京:中国中医药出版社,2011:15,139,147
- [7] 郝万山,素心.妙音通经焕新生——五音治疗原理.中国气功科学,2000(12):42-43
- [8] 高天.音乐治疗学基础理论.北京:世界图书出版公司,2007:14
- [9] 高思华.五行学说之我见.中医杂志,1994,35(8):95
- [10] 黄璐.《黄帝内经》中关于音乐治疗的史料分析.长春:东北师范大学,2010
- [11] 曹炳章.中国医学大成绩集·黄帝内经素问.上海:上海科学技术出版社,2000:82-90
- [12] 赵宏波,陈家旭,姜幼明.情志致病研究进展.中华中医药杂志,2013,28(9):2683-2686
- [13] 礼记.鲁同群注评.南京:凤凰出版社,2011:149
- [14] 上海书店.二十五史·史记·乐书.上海:上海古籍出版社,1986:161
- [15] 清·吴师机.理瀹骈文.北京:人民卫生出版社,1984:197
- [16] 宋·陈直,元·邹铉.寿亲养老新书.张成博,杨海燕,李文华点校.天津:天津科学技术出版社,2003:134
- [17] 国语.焦杰校点.沈阳:辽宁教育出版社,1997:24
- [18] 中国古典文学名著分类集成.散文卷三.天津:百花文艺出版社,1994:99
- [19] 高天.接受式音乐治疗方法.北京:中国轻工业出版社,2011:91
- [20] 朱正义,林开甲.礼记选译.南京:凤凰出版社,2011:155
- [21] 高天.接受式音乐治疗方法.北京:中国轻工业出版社,2011:182-183

(收稿日期：2013年12月8日)