

试述十二律结合四气理论防治五脏疾病

贺海辉^{1*}, 雷磊², 吴子明²

(1. 湖南省直中医医院 株洲 412000 ;2. 湖南中医药大学中西医结合学院 长沙 410007)

摘要: 目前音乐疗法在欧美的研究和治疗应用非常普遍, 而我国中医音乐疗法还处于挖掘整理阶段, 无论是基础理论还是临床实践都有待进一步的探索和发展。本文通过论述十二律的形成和十二律吕制度表明十二律反映十二月阴阳, 以及五脏通应自然界四时阴阳, 认为十二律能够防治五脏疾病, 并提出十二律结合四气防治疾病的思路。

关键词: 十二律 四气 五脏 防治疾病

doi: 10.11842/wst.2013.06.006

中图分类号: R612.1

文献标识码: A

十二律为我国古代音乐律制, 是用三分损益法将一个八度分为 12 个不完全相同的半音的一种定音方法。十二律指 12 个不同音高的标准音, 决定调高。各律从低到高依次为: 黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、仲吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟, 分别与今日音名 C、 $\sharp C$ 、D、 $\sharp D$ 、E、F、 $\sharp F$ 、G、 $\sharp G$ 、A、 $\sharp A$ 、B 相对应^[1]。另外, 奇数各律属阳, 称为“律”, 偶数各律属阴, 称为“吕”, 故十二律又简称“律吕”。

20 世纪 50 年代, 音乐治疗作为一门新兴的现代学科在世界各国蓬勃开展起来^[2], 其不仅能作用于患者的生理, 而且能引起一系列心理反应, 符合新的“生物-心理-社会-环境医学”模式^[3]。音乐治疗从兴起以来, 就一直受到人们的关注, 发展得越来越完善、科学, 现已应用于医疗卫生、心理调节等临床治疗领域, 为人类身心健康作出贡献。两千多年前《黄帝内经》就提出“五音疗疾”, 但中医音乐疗法目前还处于挖掘整理阶段^[4], 有待进一步研究和推广, 十二律与五音(角、徵、宫、商、羽)同为我国古典音乐组成部分, 还未见其在防治疾病方面的深入研究和临床应用。本文通过对十二律反映十二月阴阳和五脏与自然界四时阴阳相通应的

理论进行论述, 从而阐明十二律能够防治五脏疾病, 并提出十二律结合四气防治疾病的思路。

1 十二律防治五脏疾病

1.1 十二律反映十二月阴阳

1.1.1 十二律的形成

关于十二律的形成, 大致有两种说法。《吕氏春秋·古乐》云^[5]: “黄帝令伶伦作为律。……听凤凰之鸣, 以别十二律。其雄鸣为六, 雌鸣亦六, 以比黄钟之宫, 适合。”另外, 《吕氏春秋·音律》记载^[5]: “大圣至理之世, 天地之气, 合而生风。日至则月钟其风, 以生十二律。……天地之风气正, 则十二律定矣。”尽管这些只是传说, 但它们说明十二律取象于自然界十二月。以上两种说法虽然不一致, 但都可看出十二律通应十二月阴阳变化。

1.1.2 十二律吕制度

《史记·律书》云^[6]: “黄钟长八寸七分一, 宫。……应钟长四寸二分三分二, 羽。”又《吕氏春秋·音律》记载^[5]: “黄钟生林钟, 林钟生太簇, ……三分所生, 益之一分以上生。三分所生, 去其一分以下生。黄钟、大吕、太簇、夷则、姑洗、仲吕、蕤宾为上, 林钟、夷则、南吕、无射、应钟为下。”十二律吕制度由“三分损益法”求得, 参考以上文献用数学说明如下:

收稿日期: 2012-10-13

修回日期: 2012-10-21

* 通讯作者: 贺海辉, 住院医师, 主要研究方向: 中西医结合治疗肿瘤、消化系统疾病及音乐疗法研究。

- 黄钟 81
- 林钟 $81 \times 2/3 = 54$ (三分损一)
- 太簇 $54 \times 4/3 = 72$ (三分益一)
- 南吕 $72 \times 2/3 = 48$ (三分损一)
- 姑洗 $48 \times 4/3 = 64$ (三分益一)
- 应钟 $64 \times 2/3 = 42.666\ 7$ (三分损一)
- 蕤宾 $42.666\ 7 \times 4/3 = 56.888\ 9$ (三分益一)
- 大吕 $56.888\ 9 \times 4/3 = 75.851\ 9$ (三分益一)
- 夷则 $75.851\ 9 \times 2/3 = 50.567\ 9$ (三分损一)
- 夹钟 $50.567\ 9 \times 4/3 = 67.423\ 9$ (三分益一)
- 无射 $67.423\ 9 \times 2/3 = 44.949\ 2$ (三分损一)
- 仲吕 $44.949\ 2 \times 4/3 = 59.932\ 3$ (三分益一)

以上的顺序是阳律与阴吕互相间隔,黄钟为阳律之始,林钟为阴律之始。按“三分损益法”,黄钟之81减去1/3则为林钟之54,林钟之54增加1/3则为太簇之72,损益交替就得到十二律各管长。这样计算出来的大吕、夹钟、钟吕三管长度只有以上的一半,音序排列有了空缺(即十二律音高不能在一个八度内),故将它们的长度增加一倍,音高就降低一个八度(当两个音的频率比是这样的关系时,它们发出的声音非常协调,听起来就像一个音),这样音序就排列完整了^[7]。

参考牛实为^[8]的“律吕互生卦气图”,以六律(阳)、六吕(阴)结合月之阴阳,如图1所示。

图1以黄钟位于子月(11月),从复卦一阳初动开始。然后按顺时针转向,阳气渐升;接着有丑月(12月)位于二阳临卦,直到巳月(4月)位于六阳乾卦。以后一阴开始,即姤卦午月(5月),直到六阴坤卦亥月(10月)为止。按六律(阳)之顺序,取奇月,到太簇位于寅月(1月),接着是姑洗位于辰月(3月),蕤宾位于午月(5月),夷则位于申月(7月),无射位于戌月(9月)。然后按六吕(阴)之顺序,从林钟位于未月(6月)开始。按理论,林钟属阴,似乎应从姤卦一阴的5月开始,但5月属阳,已为蕤宾所占,故只能从6月开始,接着按顺序南吕位于酉月(8月),应钟位于亥月(10月),大吕位于丑月(12月)。

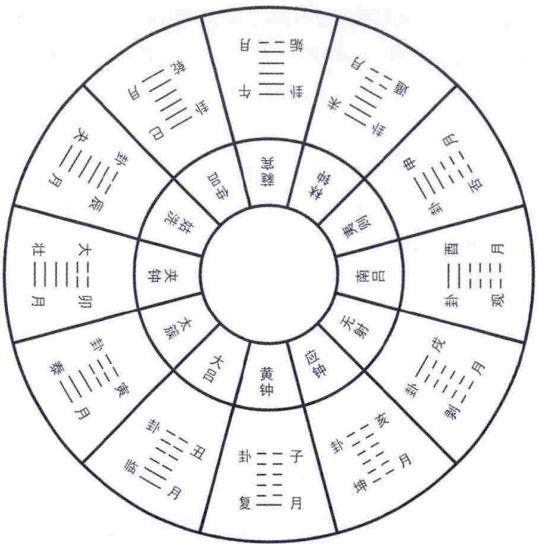


图1 十二律-八卦-十二月三者的对应关系

月),夹钟位于卯月(2月),仲吕位于巳月(4月)。

1.1.3 十二律反映十二月阴阳变化

十二律的形成和十二律吕制度皆表明十二律反映十二月的阴阳变化,其对应关系如表1所示。

1.2 五脏通应自然界四时阴阳

《素问·六节藏象论》曰^[9]：“心者，……为阳中之太阳，通于夏气。肺者，……为阳中之太阴，通于秋气。肾者，……为阴中之少阴，通于冬气。肝者，……此为阳中之少阳，通于春气。脾……此至阴之类，通于土气。”春季大地复苏，自然界生机勃勃，万物生发向上，而人体之肝主疏泄，恶抑郁而喜条达，故肝与春气相通应。夏季火邪炽盛，万物繁茂，在人体则心属火而阳气最盛，故心与夏气相通应。五脏应四时，脾与四时之外的“长夏”(即未月^[9,10])相通应，是因为长夏之季，气候炎热，雨水较多，湿为热蒸，蕴酿生化，合于土生万物之象，而人体的脾主运化，化生精气血津液，濡润全身，类于“土爰稼穡”之理。时令至秋，阳气收敛，草木皆凋，人体肺脏主肃下行，故与秋气相应。冬季冰寒地冻，

表1 十二律反映十二月阴阳的对应关系表

黄钟	大吕	太簇	夹钟	姑洗	仲吕	蕤宾	林钟	夷则	南吕	无射	应钟
子月	丑月	寅月	卯月	辰月	巳月	午月	未月	申月	酉月	戌月	亥月

万木凋零,生机潜伏闭藏,人体中肾为水脏,有润下之性,藏精而为封藏之本,故以肾应冬。综上所述,五脏与自然界四时阴阳相通应,其对应关系如表2所示。

1.3 十二律能够防治五脏疾病

上文论述了十二律反映十二月阴阳和五脏与自然界四时阴阳相通应,即十二律与五脏都通应一年的阴阳,从而可得出十二律通应五脏阴阳。由表1及十二月与四时的对应关系可以得到十二律反映四时阴阳的对应关系,如表3所示。

由表2及表3可得到十二律通应五脏阴阳的对应关系,如表4所示。

人体以五脏为中心,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的联络作用沟通生理配合、病理相连的脏腑组织器官,构成肝、心、脾、肺、肾5个生理系统^[11],可知十二律通应5个生理系统阴阳的对应关系,如表5所示。

我国古典音乐的音调变化、高低宽窄、音色清浊、音量强弱、层次疏密、节奏快慢、结构繁简等无不遵循阴阳变化的规律^[12]。音乐治疗的原理正是利用不同的音乐类型调节机体的阴阳,同时在人与自然、社会之间重新建立一种平衡,从而达到治疗疾病,恢复健康的目的^[13]。由于十二律遵循阴阳变化规律,十二律阴阳作用于机体阴阳而创造机体与十二律信息的同步,从而能够防治通应脏器的疾病。十二律在传入机体以后^[4,12~14],一方面,与机体内有相应的振动频率和生理节奏的脏器相配合,引起共鸣(或共振)反应,从而激发人体内在的潜能,调整体内微振活动,使其恢复到正常状态,进而脏器协调起来。另一方面,作用于大脑和神经系统,通过大脑和神经系统的控制和调节,促进人体分泌一些相应的神经递质、激素、酶等物质,调节相应脏器,维持正常生理节律和心理平衡。另外,通过调节人的情绪,不仅达到良好的心理状态,同时可调节神经、内分泌等器官和系统,有利于机体生理功能恢复到正常状态。通过以上途径,正常脏器保持正常状态的能力将增强,病变脏器将从病变状态转变为正常状态。

综上所述,十二律通应5个生理系统的阴阳,而十二律又能够预防治疗所通应脏器

的疾病,可得十二律防治疾病的对应关系,如表6所示。

即太簇、夹钟、姑洗可防治肝系统疾病,仲吕、蕤宾可防治心系统疾病,林钟可防治脾系统疾病,夷则、南吕、无射可防治肺系统疾病,应钟、黄钟、大吕可防治肾系统疾病。

2 十二律结合四气防治疾病的思路

春季,由于肝与春气相通应,因此春季养生,在精神、饮食、起居诸方面注意顺应春气的生发和肝气的畅达之性,保持情志舒畅,多听通应肝气的音乐,寅月多听反映当月阴阳变化的太簇,卯月听夹钟,辰月听姑洗,夜卧早起,多做户外活动,进食升散之品。春季之气转暖而风气偏胜,人体之肝气应之而旺,故素体肝气偏旺、肝阳偏亢或脾胃虚弱之人在春季易发病。用通应肝之阴阳的音乐治疗素体肝气偏旺、肝阳偏亢发病者,寅月用太簇,卯月用夹钟,辰月用姑洗,使肝与其信息同步,进而肝正常起来,病情好转;同理,用通应脾之阴阳的林钟治疗脾胃虚弱发病者,当然,若待到长夏,给以林钟,藉内外之气皆与脾相应,可获得更好的疗效。

表2 五脏通应四时阴阳的对应关系表

肝	心	脾	肺	肾
春	夏	长夏	秋	冬

表3 十二律反映四时阴阳的对应关系表

太簇	夹钟	姑洗	仲吕	蕤宾	林钟	夷则	南吕	无射	应钟	黄钟	大吕
春	夏	长夏	秋	冬							

表4 十二律通应五脏阴阳的对应关系表

太簇	夹钟	姑洗	仲吕	蕤宾	林钟	夷则	南吕	无射	应钟	黄钟	大吕
肝	心	脾	肺	肾							

表5 十二律通应5个生理系统阴阳的对应关系表

太簇	夹钟	姑洗	仲吕	蕤宾	林钟	夷则	南吕	无射	应钟	黄钟	大吕
肝系统	心系统	脾系统	肺系统	肾系统							

表6 十二律防治疾病的对应关系表

太簇	夹钟	姑洗	仲吕	蕤宾	林钟	夷则	南吕	无射	应钟	黄钟	大吕
肝系统病	心系统病	脾系统病	肺系统病	肾系统病							

夏季 ,心与夏气相通应 ,人当注意顺应夏气的“炎上”之性。这个季节当夜卧早起 ,尽量延长户外活动时 间 ,饮食宜清淡而饱 ,不要烦躁 ,同时多听通应心气的音乐 ,巳月多听反映当月阴阳变化的仲吕 ,午月听蕤宾 ,使人的身心符合阳气隆盛状态 ,这样可提高心的机能 ,增强抗病能力。阴虚阳盛之体 “能冬不能夏” ,其心脏病和情志病 ,在夏季加重 ,用通应心之阴阳的音乐治疗 ,巳月用仲吕 ,午月用蕤宾 ,使心与其信息同步 ,进而心正常起来 ,症情缓解。当然 ,若待到冬季 ,内外阴气隆盛之时 ,给以通应心之阴阳的仲吕、蕤宾 ,藉内外阴气之盛 ,可收到更好的疗效。

长夏之季,由于脾与长夏之气相通应,因此养生注意顺应长夏之气的生化、承载、受纳之性,宜静心、怡神、戒躁,晚睡早起,注意通风凉爽,适当运动,多吃具有利湿清热作用的食物,多听通应长夏之气的林钟。长夏之湿虽主生化,而湿之太过,反困其脾,使脾失健运。故至长夏之季,脾虚者易生湿,易为湿困。此时气候炎热,湿与热兼,湿热容易交相为病,用通应脾和长夏之阴阳的林钟治疗,使脾与其信息同步,进而脾正常起来,机体向愈。

秋季,肺与秋气相通,人应注意顺应春气的制约和收敛之性。此时养生,当鸡叫而起,天黑而睡,运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目,进食滋阴生津之品,保持意志安定,精神内守,可以听听通应肺气的音乐,申月听听反映当月阴阳变化的夷则,酉月听南吕,戌月听无射,使秋季肃杀之气得以平和,肺气得以匀整。治疗肺病时,秋季不可过分发散肺气,而应顺其敛降之性,用通应肺之阴阳的音乐治疗,申月用夷则,酉月用南吕,戌月用无射,使肺与其信息同步,进而肺正常起来,疾病渐愈。

冬季,肺与冬气相应,人当注意顺应冬气的润下、闭藏之性。冬季养生,应该早睡晚起,适当运动,同时食用补阴潜阳的食物,使意志如伏似藏,听通应肾之阴阳的音乐,亥月听反映当月阴阳变化的应钟,子月听黄钟,丑月听大吕,以利阳气潜藏,阴精积蓄。冬季气候寒冷,若素体阳虚,或久病阳虚,多易发病,即所谓“能夏不能冬”;阳虚性慢性疾病如肺病、心脏病、胃肠病、骨关节病等,常在阴盛之冬复发。用通应肺之阴阳的夷则、南吕、无射治疗阳虚性肺病,使肺与其信息同步,进而肺正常起来,诸症消失;同理,用通应心之阴阳的仲吕、蕤宾治疗阳虚

性心脏病,用通应脾之阴阳的林钟治疗阳虚性胃肠病,用通应肾之阴阳的音乐(亥月用应钟,子月用黄钟,丑月用大吕)治疗阳虚性骨关节痛。当然,若待到夏季,内外阳气隆盛之时,采用“冬病夏治”,阳虚性心脏病给以通应心之阴阳的音乐,巳月给以仲吕,午月给以蕤宾,用通应肺之阴阳的夷则、南吕、无射治疗阳虚性肺病,用通应脾之阴阳的林钟治疗阳虚性胃肠病,用通应肾之阴阳的应钟、黄钟、大吕治疗阳虚性骨关节痛,藉内外阳气之盛,可收到事半功倍之效。

综上所述,从预防角度来看,春季寅月要多听太簇,卯月听夹钟,辰月听姑洗;夏季巳月要多听仲吕,午月听蕤宾;长夏之季(即未月)要多听林钟;秋季申月要多听夷则,酉月听南吕,戌月听无射;冬季亥月要多听应钟,子月听黄钟,丑月听大吕。从治疗角度看,对于季节易发病,春季,寅月注意用太簇治疗素体肝气偏旺、肝阳偏亢发病者,卯月用夹钟,辰月用姑洗,用林钟治疗脾胃虚弱发病者。夏季,巳月注意用仲吕治疗阴虚阳盛之体的心脏病和情志病,午月用蕤宾。长夏之季(即未月),注意用林钟治疗脾湿热病。秋季,申月注意用夷则治疗肺病,酉月用南吕,戌月用无射。冬季,注意用夷则、南吕、无射治疗阳虚性肺病,用仲吕、蕤宾治疗阳虚性心脏病,用林钟治疗阳虚性胃肠病,亥月用应钟治疗阳虚性骨关节病,子月用黄钟,丑月用大吕。但对在春季易发病的脾胃虚弱之人长夏治,对“能夏不能冬”的阳虚性慢性疾病如肺病、心脏病、胃肠病、骨关节病等夏治,对“能冬不能夏”的阴虚阳盛之体的心脏病和情志病冬治,可收到更好的疗效。

音乐疗法符合新的“生物-心理-社会-环境医学”模式,其研究和治疗应用在欧美非常普遍,但我国中医音乐疗法目前还处于挖掘整理阶段,进一步深入对十二律防治疾病的研究将能充实中医音乐疗法,提高其临床疗效。《灵枢·邪客》曰^[15]：“人与天地相应者也。”四气时刻影响着人的生命活动和病理变化,因而在十二律防治疾病的过程中,应该重视四气与人体的关系,在养生防病中顺应四气,在治疗过程中遵循一定的原则,这样将能取得更好的临床疗效。

参考文献

- 1 戴念祖.试述秦简《律书》中的乐律与占卜.中国音乐学,2001.

- 17(2):5~10.
- 2 李心天.医学心理学.北京:中国协和医科大学出版社,1998:856.
- 3 刘春艳,吴娟.音乐治疗发展综述.成都教育学院学报,2006,20(3):119~121.
- 4 董湘云,李玉林.中医心理学基础.北京:北京科技大学安徽大学联合出版社,2003:117.
- 5 王晓明,吕氏春秋通论.南昌:江西人民出版社,2010:114~115,125~126.
- 6 司马迁.史记.北京:中华书局,2006:137~138.
- 7 蒋晓地.从十二律吕到八十四调.艺术百家,2001,17(1):94~103.
- 8 牛实为.内经生态观.北京:中国医药科技出版社,2003:38.
- 9 黄帝内经素问.北京:人民卫生出版社,1956:26~27.
- 10 刘安.淮南子.张广保.编著.北京:北京燕山出版社,1996:123~144.
- 11 孙广仁.中医基础理论.北京:中国中医药出版社,2002:11~14,73~100.
- 12 卢银兰,赖文.近20年来音乐疗法的研究概况.上海中医药杂志,2002,36(1):46~49.
- 13 林惠芬.中国音乐疗法的历史溯源.中国临床康复,2006,10(11):156~157.
- 14 张丽萍,张曼,张伯礼.音乐疗法机理浅析及其在失眠治疗中的应用.辽宁中医杂志,2010,37(3):420~422.
- 15 南京中医学院中医系.黄帝内经灵枢译释.上海:上海科学技术出版社,1986:419.

Prevention and Treatment of Five Zang-organs Diseases with Twelve Temperaments Combining with Siqu Theory

He Haihui¹, Lei Lei², Wu Ziming²

(1. Hunan Provincial Hospital of Chinese Medicine, Zhuzhou 412000, China;

2. College of Integrative Medicine, Hunan University of Traditional Chinese Medicine, Changsha 410007, China)

Abstract: The study and treatment of the music therapy is very popular in Europe and America. While the Chinese traditional music therapy is still in the stage of excavation, both the theory and clinical practice are waiting for exploration and development. Through the formation of twelve temperaments and twelve temperaments system, this article discussed the twelve temperaments which reflect the *yin* and *yang* of twelve months, and the five internal organs reflect the *yin* and *yang* of the four season. The author thinks that the twelve temperaments can prevent and treat diseases of five zang-organs, and puts forward the train of thought of prevention and treatment of five zang-organs diseases with twelve temperaments combining with *Siqu* theory.

Keywords: Twelve temperaments, *Siqu*, five zang-organs, disease prevention and treatment

(责任编辑:叶丽萍 张志华,责任译审:王 晶)