

【理论探讨】

五音疗法与五脏调养理论探析

徐旻灏, 龚卓之, 杜炎远
(北京中医药大学, 北京 100029)

摘要: 五音疗法是以五行为基础,通过宫、商、角、徵、羽5种民族调式音乐的特性与五脏五行关系治疗疾病的一种特殊疗法。目前关于五音疗法的研究鲜有从音乐维度对五音进行阐释者。本文试从音乐和中医两个角度切入介绍五音及五音疗法,以期能将两个领域关于五音的内容更好的融合。本文从音乐理论基础来理解中医五音,以《黄帝内经》经典理论为基础阐释五音疗法对五脏调养的机理,进而对五音疗法治疗五脏疾病理论进行初步探索,以期能为五音疗法的临床应用与医学研究提供借鉴。

关键词: 五音; 五音疗法; 五脏调养; 黄帝内经

中图分类号: R493 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2021)08-1228-04

Theoretical Analysis of Five Yin Therapy and Five Zang Organs Recuperation

XU Min-hao, GONG Zhuo-zhi, DU Yan-yuan

(Beijing University of Traditional Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: Wuyin therapy is a special therapy based on the theory of five-element, which treats diseases through the relationship between the five-element and the characteristics of five kinds of ethnic tunes music, namely Gong, Shang, Jue, Zhi and Yu. At present, there are few studies on Wuyin therapy in the musical dimension. This paper tries to introduce the Wuyin and Wuyin therapy from the perspective of music and traditional Chinese medicine, in order to better integrate the contents of the two fields on the Wuyin, try to understand the Wuyin of traditional Chinese medicine from the basis of music theory, and explain the mechanism of Wuyin therapy on five Zang organs nourishment based on the classic theory of the *Inner Canon of Huangdi*, and then preliminarily explore the theory of Wuyin therapy in the treatment of five viscera diseases. It can provide reference for clinical application and medical research of Wuyin therapy.

Key words: Wuyin; Wuyin therapy; Five zang-organs nourishment; *The Inner Canon of Huangdi*

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.08.010

五音疗法作为一种音乐疗法,具备绿色、安全、无创、简便、易于接受等特点。利用五音疗法调养五脏,是中医音乐疗法的一大优势。目前关于五音治疗疾病的研究,很少涉及其治疗的具体原理。本文从不同角度较为详尽地阐述了五音的定义,以《黄帝内经》及后世相关医籍为基础,阐释了五音疗法的治疗机理,提出了五音对于五脏的独特治疗作用,即五音治疗配伍,以期能为今后五音的临床应用和医学研究提供参考。

1 五音的含义及相关的音乐知识

1.1 “声”与“音”的概念

探讨五音先要谈到“声”与“音”的关系。广义来讲,声与音的含义相同。狭义来说,“音”是将独立的声进行整合,更有规律性和整体性的“声”。《说文解字·音部》云:“音,声也,出于心,有节于外,谓之音。宫商角徵羽,声;絃竹金石匏土革木,音也。”《礼记》:“感于物而动,故形于声。声相应,故生变。变成方,谓之音。”“情动于中,故形于声;声成文,谓之音”。可见,人心感知外物后的情感变化是通过声直接表现出来的,所以声往往是简单、无规律的。

将“声”进行整合后按照一定的规律变化就叫作“音”。《礼记》中“声成文谓之音,音之数五”即为“五音”。有规律的、相对复杂的“声”即是“音”。古时“音”的概念更接近今天所说的“旋律”^[1]。

1.2 五声

中国传统音乐中所说的五声,即宫、商、角、徵、羽五声。《汉书·律历志》曰:“声者,宫、商、角、徵、羽也。所以作乐者……五声和,八音谐,而乐成。”^[2]

1.2.1 五声的律学基础 《孟子》记载:“不以六律,不能正五音。”律是用来定音的。三分损益法是五度相生律所采用的方法。三分损益法是根据某一个标准音的管长或弦长,推算其余音律的管长或弦长时,提供了一种长度比例的准则。《管子·地员篇》记录了我国古人通过此法得到五声的过程:“凡将起五音凡首,先主一而三之……三分而益之以一,为百有八,为徵。不无有三分而去其乘,适足,以是生商。有三分,而复于其所,以是成羽。有三分去其乘,适足,以是成角。”即三分损益法的基本原理是:找一直径绝对均匀的发声管,以其作为起始律位,定为宫;将发声管平均分成三段,舍弃其中的一段,余下来2/3长度的发声管发出的声音,就是“商”向上推一个纯五度得到的音徵;再将此时的发

作者简介: 徐旻灏(1998-),女,黑龙江齐齐哈尔人,在读本科,从事五音疗法的研究。

声管平均分成三份,再加上一份即管长的 $\frac{3}{4}$,此时发声管发出的声音即“徵”向下推纯四度得到的音商;发声管再去掉 $\frac{1}{3}$,产生“商”向上推一个纯五度得到的音羽;此时发声管均分成三份,再加上一份,即管长的 $\frac{3}{4}$ 的长度,发出“羽”向下推纯四度得到的音角。故我们可以得到五音生律顺序,即宫、徵、商、羽、角。用三分损益法定出的宫、徵、商、羽、角五音的音高,虽与现在常用的十二平均律法得到的音有差异,但基本可以与现代乐理中按首调唱名法的 do、re、mi、sol、la 5 个音相对应(见图 1)。中国传统音乐理论中亦有十二平均律、纯律等不同定律方式,但我国广大地区一直广泛采用五度相生律。



图 1

标图号与图名,并且在正文中要指出见图 1,以下几图均同。

1.2.2 五声音阶 将“宫、商、角、徵、羽”按声的高低为序排列起来,即构成“五声音阶”。在五声音阶之中,“宫、商、角、徵、羽”是构成五声音阶的各个不同音级的阶名。其对应现代乐理中音级的概念,即首调唱名法的 do、re、mi、sol、la(见图 2)。五声音阶有多种,因为无半音五声音阶应用最广泛,故“五声音阶”通常指这种音阶。



图 2

五声音阶中相邻各声之间的音程关系仅有大二度和小三度,不包含西方大小调中的不协和音程,更能体现中国传统文化中中庸的美学思想^[3]。

宋博媛^[4]在研究后认为,“调式主音”概念在《黄帝内经》成书时还尚未形成,而通过研究先秦至春秋战国时期文献可知,“五音”“五声”常指阶名或乐调,而无调式之意。

1.3 五声调式

1.3.1 五声调式的相关概念 五音不单指宫、商、角、徵、羽 5 个独立的“声”,亦是一个体系,即五声调式。五音随调的不同而改变音高,五声调式便是由这五音所组成的调式组成。

五声音阶从宫声开始排列,其他各声的音高位置随宫声音高位置的确定而定。宫声相同的各调式,叫作同宫系统各调,同宫系统各调构成的系统,叫作同宫系统。每一个音高都可以作为一个五声音阶的宫

声。而在每一个宫系统中的“宫、商、角、徵、羽”五声上,都可以构成一个调,调的名称出于该调头所处的阶名,如在“商声”上构成的调式称“商调式”。

1.3.2 五声调式的色彩 五声调式的色彩,即给人的主观听觉感受,很大程度由调式中的音程关系决定。

宫调式各音级之间的关系依次是大二度、大二度、小三度、大二度、小三度(见图 3)。

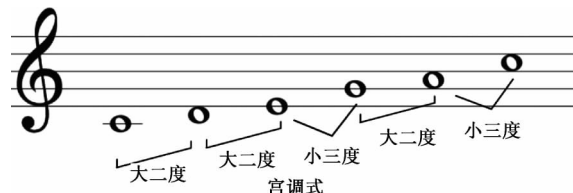


图 3

商调式各音级之间的关系依次是大二度、小三度、大二度、小三度、大二度(见图 4)。

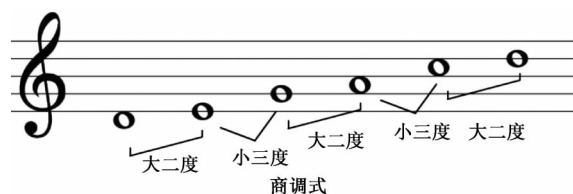


图 4

角调式各音级之间的关系依次是小三度、大二度、小三度、大二度、大二度(见图 5)。



图 5

徵调式各音级之间的关系依次是大二度、小三度、大二度、大二度、大二度、小三度(见图 6)。

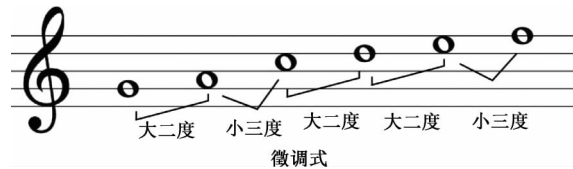


图 6

羽调式各音级之间的关系依次是小三度、大二度、大二度、小三度、大二度(见图 7)。



图 7

《管子》言：“凡听徵，如负猪豕觉而骇。凡听羽，如鸣马在野。凡听宫，如牛鸣窞中；凡听商，如离群羊。凡听角，如雉登木以鸣，音疾以清。”此处即体现古人应用五畜形容五音的色彩。

2 五音调理五脏的理论

2.1 音乐疗法之源

《吕氏春秋·大乐》中说：“音乐之所由来者远矣”，“远矣”即说明音乐的产生已久远了。《吕氏春秋·古乐》云：“听凤凰之鸣……其雄鸣为六，雌鸣亦六”，可见音乐源自自然之声音。《侈乐》说：“乐之有情……有情性则必有性养矣。”《适音》说：“故乐之务，在于和心”，已认识到音乐具有感化人之情性的功用^[5]。

2.2 《黄帝内经》中的五音体系

中医古代文献中，《黄帝内经》是最早将中医理论与五音相结合并形成相对完整体系的著作。《黄帝内经》运用五行学说将五音和人体的五脏等多个因素联系起来，用“音”在人体中建立起一种阴阳平衡的关系，将辨证施治与音乐相结合，从而达到调养身心、治疗疾病的作用，因此《黄帝内经》奠定了五音疗法的理论基础。

《灵枢·邪客》有“天有五音……此人之与天地相应者也”的说法，并首先把五音引入医学领域，将五音对应五行，与五脏关联。

《素问·五脏生成篇》^[6]中指出：“五脏之象，可以类推：五脏相音，可以意识”，说明五音与人体内脏腑之间存在相互影响、相互感应的联系。

《素问·阴阳应象大论篇》中言：“东方生风……神在天为风，在地为木……在脏为肝……在音为角”“南方生热……在地为火……在脏为心……在音为徵”“中央生湿……在地为土……在脏为脾

……在音为宫”“西方生燥……在地为金……在脏为肺……在音为商”“北方生寒……在地为水……在脏为肾……在音为羽”，上文体现了五行与五脏、五音与五方的对应关系。

《素问·阴阳应象大论篇》^[6]云：“肝……在音为角……在志为怒，心，在音为徵……在志为喜，脾……在音为宫……在志为思，肺……在音为商……在志为忧，肾……在音为羽……在志为恐”，说明五音与情志之间存在一一对应的关系。

王冰注将“角、徵、宫、商、羽”与“木声、火声、土声、金声、水声”相对应。并对五音进行了解释：“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，谓金声，轻而劲也”“羽，谓水音，沉而深也”^[7]。

《素问·阴阳应象大论》^[6]之“悲胜怒”“恐胜喜”“怒胜思”“喜胜忧”“思胜恐”中提到以情治情。五音归属于五行，内应于五志，五脏可以影响五音，反之亦可通过五音调节五脏功能，即通过与五脏同样情调的音乐达到情感的宣泄与平衡。将《黄帝内经》中五音与五脏对应关系的思想运用于临床，可通过五音调节五脏功能，即通过与五脏相应的音调阶调节情感^[6]。

2.3 五音调理五脏的理论阐释

《史记·乐书第二》云：“闻宫音，使人温舒而广大；闻商音，使人方正而好义；闻角音，使人恻隐而爱人；闻徵音，使人乐善而好施；闻羽音，使人整齐而好礼。”患者聆听不同调式的音乐，对五脏进行调养，进而对疾病治疗有一定的帮助。我们认为在辨证用药的基础上配合五音疗法，可以提高五脏疾病的治疗效果（见表1）。

表1 五音与五脏关系表

	角	徵	宫	商	羽
五行属性联系	属木，可入肝，具有木的特性	属火，可入心，具有火特性	属土，可入脾，具有土的特性	属金，可入肺，具有金的特性	属水，可入肾，具有水的特性
特点	舒畅、条达	热烈、欢快、光明	庄重、厚重	肃杀、收敛、悲切	苍凉、阴冷、哀怨
生理功能	清肝、疏肝，调节肝胆的疏泄，调畅气机，通利气血水，促进脾胃的运化，调畅情志 ^[8-10]	补益心气、温补心阳、安神定志 ^[8-10]	补气健脾、温中祛寒、条达升降 ^[8-10]	补益肺气、滋养肺阴、调节肺脏宣发肃降 ^[8-10]	滋阴补肾、益精填髓、壮水之主 ^[8-10]

3 五音调理五脏理论的应用

五音调养五脏的辨证治疗原理可从五脏或五行的相生相克关系解释，五脏的病性有虚有实，故从病证的虚实角度思考五音的配伍。

3.1 肝

当肝之病性为实时，具体表现为肝郁气滞、肝火炽盛、肝风内动，可以木性的角调式乐曲进行治疗，

清肝疏肝，调节肝胆的疏泄，调畅气机，宜选用《胡笳十八拍》《大胡笳》《望江南》等音乐。同时可配合商调式乐曲一同进行治疗。金能克木，补益肺金使肝木得以平顺。

当肝之病性为虚时具体表现为肝血虚、肝阴虚，可选用羽调式乐曲配合治疗，即滋水涵木法。水能生木，滋养肾阴以涵养肝木，如《嘎达梅林》《日落西

山刚过岗》《蓝蓝的天上白云飘》等音乐。

3.2 心

当心之病性为虚时,具体表现为心气虚、心阳虚、心阳暴脱、心血虚、心阴虚,可以火性的徵调式音乐进行治疗,以补益心气、温补心阳、滋养心阴、安神定志,宜选用《茉莉花》《南泥湾》等音乐。

当心之病性为实时,具体表现为心火亢盛、痰迷心窍、痰火扰心,可选用羽调式音乐配合治疗,即泻南补北法。水能克火,滋养肾水以上制心火。羽调式乐曲举例详见上文。

3.3 脾

当脾之病性为虚时,具体表现为脾气虚、脾阳虚、脾不统血、中气下陷,可以土性的宫调式音乐进行治疗,以补气健脾、调达升降、温中祛寒,宜选用《无锡景》《丢戒指》《年轻的朋友》《沧海一声笑》。同时可配合徵调式音乐与宫调式音乐一同进行治疗,即益火补土法。火能生土,亢奋心火以补益脾土。

当脾之病性为实时,我们认为可以选用羽调式乐曲,发挥滋阴补肾、壮水之主的作用,其具体作用分别通过脾和肝两脏。对于脾,脾喜燥而恶湿,脾气升运的前提即在于脾燥而不为痰湿所困,羽调式音乐能滋养阴液,以此治疗脾实,同时水盛可反侮脾土,以泻脾实。对于肝,羽调式音乐补肾以益肝,肝木克伐脾土亦可治疗脾之实证。羽调式与角调式乐曲举例详见上文。

3.4 肺

当肺之病性为虚时,主要表现为肺气虚和肺阴虚,可选用金性的商调式音乐进行治疗,以补益肺气、滋养肺阴,调节肺脏宣发肃降,宜选用《太阳出来喜洋洋》《打靶归来》等音乐。同时可配合宫调式音乐一同进行治疗,即培土生金法。土为金之母,培育脾土以生化肺金。

当肺之病性为实时,具体表现为风寒犯肺、风热犯肺、燥邪犯肺、痰湿阻肺,可选用徵调式音乐进行治疗,心火克伐肺金,以消除金之实证。徵调式乐曲举例详见上文。

3.5 肾

当肾之病变为虚时,具体表现为肾阳虚、肾阴虚、肾精不足、肾气不固、肾不纳气,可选用水性的羽调式音乐进行治疗,以滋阴补肾,益精填髓,壮水之主,羽调式乐曲选曲举例详见上文。同时宜配合商调式音乐一同进行治疗,即金水相生法。金为水之母,生化肺金以滋养肾水。

肾之病变少见实证,当肾之病变为实时,具体表现为肾热证和肾火证^[11],可选用宫调式音乐进行治疗。土能克水,补益脾土以克伐肾之实证,亦可配合角调式音乐,即“实则泻其子”^[12]。角调式乐曲举例详见上文。

4 结语

本文具体从乐理角度出发,阐释了五音音乐理论,基于大量古代文献阐述五音疗法的来源,在结合五音乐理特性和中医理论的基础上,创新性地对五音疗疾机理进行了描述,并探讨了五行生克关系下五音疗法的运用,从虚实角度论治五脏疾病,冀其对中医音乐治疗理论和临床应用提供借鉴。五音疗法在临床实际应用中,需要具备深厚的音乐和中医功底,以及对中医音乐疗法价值的深刻洞识。目前五音疗法更多应用于调护方面,疾病治疗中尚不多见^[13]。同时五音疗法当前还存在着许多问题,如临床应用较少,治疗证据水平不高,临床操作难度较大,音乐选取不够精准等。作为一门新兴疗法,五音疗法还有极大的探索和发展空间。希冀在未来各位医疗工作者们,可以尽其才智将五音疗法变得更加完善且实用。

参考文献:

- [1] 张琳.《黄帝内经》之“五音”解读[D].长春:东北师范大学,2015:14-16.
- [2] 班固.汉书[M].北京:中华书局,2007:110.
- [3] 赵冬梅.中国的音高元素在现代音乐创作中的继承与创新[D].北京:中国音乐学院,2010:96.
- [4] 宋博媛.五行音乐治疗指瑕[J].中国音乐学院,2016,32(2):40-43.
- [5] 黄学宽.郭子光养生新论[M].北京:科学出版社,2010:164.
- [6] 傅景华.黄帝内经素问译注[M].哈尔滨:黑龙江人民出版社,2008:60.
- [7] 黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,1963:30-37.
- [8] 吴晶,黄剑阳,李鑫,等.探讨《黄帝内经》五音疗法与中医临床运用[C]//中国中西医结合学会诊断专业委员会第十次全国学术会议论文集.北京:中国中西医结合学会诊断专业委员会,2016:52-54.
- [9] 李元琪.浅论《黄帝内经》五音治疗思想及现代临床应用价值[J].浙江中医药大学学报,2014,38(12):1441-1443.
- [10] 张杰,徐芳,杜渐,等.中医五音疗法探析[J].长春中医药大学学报,2011,5(27):702-704.
- [11] 吴玲,程孟祺,杨梦婷,等.肾实现代文献研究概况[J].湖南中医杂志,2019,35(5):174-176.
- [12] 林琳,郭家娟.谈中医五行音乐治疗[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(71):87-88.
- [13] 米硕,史木子.浅谈“五音疗法”[J].中医临床研究,2019,11(29):12-14.

收稿日期:2020-06-26