

世界自然疗愈经典译丛

人体与宇宙频率谐音共振的超级秘密

# 声音也能治病

★ ★ Healing Sounds ★ ★

The Power of Harmonics

[美]

堂译

持续畅销25年，荣获全美“最佳另类健康书籍”先知奖



你知道身体的每一个器官都有自己的频率吗？

当所有器官的频率和谐共振时，便造就一曲美妙的生命进行曲。一旦其中一个小节出错，  
整个生命进行曲将杂乱不堪，最终走向灭亡。

如何感受身体器官的频率并利用它战胜病魔？

这本畅销全球25年的经典著作将告诉你简单易行的答案，  
让你在和谐的声音中攻克任何疾病，包括绝症！

世界自然疗愈经典译丛

# 声音也能治病

人体与宇宙频率谐音共振的超级秘密

Healing Sounds: The Power of Harmonics

[美] 乔纳森·高曼 著 林瑞堂 译



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING

---

## Healing Sounds: The Power of Harmonics

by Jonathan Goldman

Copyright © 2002 by Jonathan Goldman

This edition arranged with Healing Arts Press.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

c/o Hainan Publishing House Co., Ltd

中文简体字版权 ©2014 海南出版社

本书由 Big Apple Agency, Inc. 代理授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权登记号：图字：30-2014-010 号

图书在版编目（C I P）数据

声音也能治病 /（美）高曼著；林瑞堂译。—海口：

海南出版社，2014.3

（世界自然疗愈经典译丛）

书名原文：Healing Sounds:the power of harmonics

ISBN 978-7-5443-3081-7

I. ①声… II. ①高… ②林… III. ①声疗法—基本知识 IV. ①R454.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第026792号



---

## 声音也能治病

作者：[美]乔纳森·高曼

译者：林瑞堂

责任编辑：万胜

特约编辑：郭文静

装帧设计：钟原

印刷装订：三河市金元印装有限公司

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

开本：700mm×1000mm 1/16

印张：13

字数：120千

书号：ISBN 978-7-5443-3081-7

定价：30.00元

---

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 目录

简体字版推荐序：  
探索声音疗愈的秘密 / 丁东 / 1

繁体字版推荐序：  
谐音共振搭起通往神性的天梯 / 徐进玲 / 13

第三版前言 / 17

第二版前言 / 20

导言：见证谐音疗愈的奇迹 / 27

### 第一章 声音没你想的那么简单

藏在声音里的大秘密 / 38

共鸣的魔力：既可破坏，也能愈合 / 39

改变你脑波、心跳以及呼吸的旋律 / 41

人体频率与宇宙频率的相应 / 42

人声比乐器更具有疗愈性 / 43

你所有的意图都潜伏在你的声音里 / 44

发现声音最神圣、最神秘的层面 / 46

## 第二章 谐音的科学世界

什么是声音？ / 50

频率：那些我们能或不能听见的振动 / 50

调音：复杂又迷人的主题 / 51

泛音：声音光谱上高能量的合唱 / 51

谐音序列中的前 16 强 / 52

科学与音乐：音阶影响情绪 / 55

“学习单弦琴，你就会知道宇宙的秘密” / 55

蓝道码：声音的至上密码 / 58

谐音是物质与灵魂之间的桥梁 / 59

建筑是凝固的音乐 / 60

宇宙的完美比例：黄金分割 / 61

音流学的奇迹：你可以“看见”声音的形状 / 61

## 第三章 谐音在密教中的传承

秘教：不在你视野之内的谐音魔法传承者 / 65

卡巴拉：神秘声音的吟唱修持 / 65

生命之树：宇宙及其生命的原型结构 / 66

石英水晶：放大声音魔力的镜子 / 67

母音，打开圣神能量的钥匙 / 68

生命之树里住着神 / 71

全音吟诵：秘教声音修持的重大发现 / 72

神秘的母音传承者——苏菲派 / 73

用泛音提升人体波动频率 / 76

大教堂里的圣咏能让大脑充电 / 78

谐音会说悄悄话 / 79

#### 第四章 谐音的古老故事：巫士的证明

- 天籁之声，来自大自然的灵感 / 82
- 蒙古呼麦：人声谐音中的佼佼者 / 83
- 在黑暗的房间内让声音发光的玛雅人 / 86
- 澳洲原住民：用谐音治病的能人 / 87
- 遍布世界的十八个“声音之室”与整个地球共鸣 / 89

#### 第五章 西藏密宗里的谐音奇事

- 来自梦中：可以克制死亡的声音 / 93
- 从呼麦到“嗡—啊—吽”：三密能量的显化 / 96
- 西藏僧侣的修持法宝——单声合音 / 98

#### 第六章 谐音与静心：倾听带来转变

- “听到”不是“倾听” / 103
- 懂得了你的耳朵，你才能学会倾听 / 103
- 用静心倾听“听不见的”声音 / 106
- 给自己一份宁静的秘诀 / 107
- 谐音放松术，让人体慢一点 / 108
- 寂静的能量：倾听的绝佳起点 / 109
- 由被动的“听见”转变为主动的“倾听” / 110
- 怎样从普通的声音中发现谐音？ / 111
- 放飞你的想象力 / 111
- 如何与谐音合而为一？ / 112
- 回到寂静：起点即是终点 / 114

## 第七章 谐音是未来的医药

将来，声音会是药 / 118

确认你拥有健康的共鸣频率 / 118

疾病是身体部位“走了调” / 118

用蓝道码治病的第一人 / 121

人声也能治病 / 122

人声能帮你平衡脉轮 / 122

麦理兰体系：音乐疗愈力的现代实验 / 123

嘉纳体系：声音与身体脉轮的共鸣 / 124

用声音跟大脑“聊天” / 124

大脑对声音的反馈 / 126

用谐音解决大脑—身体的失衡 / 127

把谐音投射到“第三只眼” / 128

脑中的歌唱：运用人声启动疗愈反应 / 129

我们的神经也是音乐迷 / 131

从耳朵到大脑的谐声疗愈 / 132

用热像仪看看声音中的人体 / 132

开天眼：灵魂所在的位置 / 134

疗愈身与心 / 135

## 第八章 母音：跟身体交流的语言

传说中的梵咒是什么？ / 138

脉轮：身体的能量中心 / 138

给能量分等级 / 139

脉轮在哪里？ / 140

用声音活化脉轮就能变健康 / 143

运用母音的强大能量使脉轮共鸣 / 145  
 高曼体系：最有效的共鸣母音 / 147  
 其他体系：适合你的才是最好的 / 151

## 第九章 学会用人声治愈自己

接下来，跟我一起学 / 155  
 准备：创造人声谐音 / 156  
 第一步：发出母音声音 / 156  
 第二步：实验谐音发音 / 158  
 最后：练习发出不同的谐音 / 162

## 第十章 泛音咏唱的专业级疗愈

人声，世界上最了不起的声音 / 165  
 咏唱：用人声治疗你的疾病 / 165  
 为什么咏唱是最有效的疗愈方式？ / 166  
 感受呼与吸之间的共鸣 / 168  
 咏唱的进化级——泛音咏唱 / 170  
 石英水晶，咏唱的好搭档 / 171  
 将声音投射到自己身上 / 173  
 让咏唱释放痛苦 / 174  
 如何与身体的不同部位共鸣？ / 175  
 赛伦技巧：当声音变成扫描仪 / 176  
 团体泛音咏唱：人多力量大 / 180  
 打开你的想象之门 / 181



声音也  
能治病

Healing Sounds:  
The Power of Harmonics

结语：最后一个事实 / 182

后记 / 186

推荐光盘曲目 / 189

致谢 / 195

简体字版推荐序

## 探索声音疗愈的秘密

丁东

### 一、原来声音可以治病

数年以来，我对于中国传统的身心之学有着业余研讨的兴趣，发现古人早就意识到，可以用声音治疗疾病，并且在这方面进行了长期的实践研究。比如以长生久视为目标的道家古来就有养生治病的“六字诀”功法。南北朝陶弘景在《养性延命录》一书中说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而行之名曰长息。纳气有一，吐气有六，纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆为长息吐气之法。时寒可吹，时温可呼，委曲治病。吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”简单地说，就是先用鼻深吸一口气，再分别用不同的六种口型把气呼出来，这六种口型就是发“吹、呼、嘻、呵、嘘、咽”这六个字音的口型，可以治疗风寒、发热等多种疾病。

到了唐代，药王孙思邈更明确指出：“春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁，四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停。”原来，发这六种音可以对应治疗不同脏腑的疾病。嘘对应肝，呵对应心，咽对应肺，吹对应肾，

呼对应脾，嘻对应三焦。外人听来，真是神乎其技，多半是半信半疑。

但相信这一方法的人也不少，经过历代的发展，六字诀到今天已经成为一种非常普及的养生气功。2003年，国家体育总局还把“六字诀”与“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”作为健身气功向全世界推广。当然，我认为能够全面掌握这一功法，真正用之治愈疾病的人少之又少。

同样的认识也存于佛教当中，佛教中有很多源于上古梵文的秘密咒语，比如六字大明咒“唵嘛呢叭咪吽”，又称为观音心咒。佛教徒认为这六个字音内涵异常丰富，奥妙无穷，蕴藏了宇宙中的大能力、大智慧。如果能够每天诚心念诵六字真言，可以使身体健康，萌发智慧，消灾除难。佛教修炼中还有一种观音法门，也叫耳根圆通法，就是在打坐时放松身心，凝神定志，静心观听大自然当中的天籁之声，由远而近，直到倾听到人体里的内在之声，使内外合一，进而无内无外。据说，观音菩萨就是以这种观听声音的方法获得解脱的。

不仅是用来治疗疾病，佛教对声音有着异乎寻常的认识，认为声音中隐藏着人类的大秘密。在多部佛经中都写到，人类最早是从光音天里来到地球的，光音天是色界诸天中二禅天的第三天。这层天地中没有我们现在说的声音，是以光为声音语言，光音天里的神仙们本来可以自由飞翔，有一天他们为地球的光亮吸引来到地球，结果吃了大地上的食物，身体变重，失去了飞行能力，只好留在地球上，成了人类的祖先。

古人是怎样发现声音神奇之处的，现在已无从知晓。但在实践中，人们会发现，如果身体有疾病疼痛，发出拉长的“哎—哟”颤音，会觉得疼痛仿佛减少了一些。古代的知识分子在志气不舒时，于山间林中发出清越的长啸声，便会有一种郁积得解的感受。

当然，声音可以治疗疾病、抒发胸臆，也可以造成伤害，甚至用来杀人。《三国演义》中，张飞独自一人在长板桥阻击曹操的追兵，他横矛马上，圆睁环眼，一句大喝，惊得曹操身边的夏侯杰肝胆俱裂，一头撞于马下。在金庸的武侠小说中，一把古琴既可以抒发胸臆，也可以是杀人的利器。

周星驰拍摄的电影《功夫》里，就演绎了用琴声使三个武林高手顷刻毙命的传奇。虽然这是小说家言，却隐藏着人类对声音与身体之间关系的猜测。

和谐的声音让人心灵愉悦、身体健康，而杂音、噪音可以使人心烦意乱、五脏失调。岂止是人类如此，2010年底，电视播放歌手朱哲琴在蒙古采风的录像，一匹母马生下小马后，可能是患上产后忧郁症，不给小马喂奶，蒙古大妈对着母马唱起了传统的长调，在悠扬的歌声中，不一会，母马眼里流出了泪水，大妈牵来小马驹，母马不再拒绝喂奶了，朱哲琴一行人惊讶得说不出话来。

现代已经证实，给奶牛放旋律优美的音乐可以增加产奶量，甚至可以影响植物的生长。反之，嘈杂混乱的声音可以打乱动植物的生命周期。生活在大城市里的人经常会面对汽车噪音、建筑噪音，对这一点应该是深有体会的。

无论是东方还是西方，都在实践中认识到声音与身心之间的密切关系。现在，用音乐来放松身心、治愈疾病的音乐疗法，已经成为西方社会中一种重要的另类医药疗法。

## 二、声音治疗的秘密

为什么声音会疗愈疾病呢？有人说，好的旋律可以使人心情愉快，进而促进了身体的健康。我认为，人的精神的愉悦一定有生理的基础，应当首先是人身体内在器官的舒适引发了精神的愉悦。我们的思维意识虽然强大，但也离不开我们的肉体而独立存在，所以，音乐首先是直接作用于物质肉体的。

现代科学认为，维持人体正常运转有八大系统，包括血液循环系统、呼吸系统、内分泌系统、神经系统、消化系统、免疫系统、运动系统和生殖系统。其中，血液循环系统是最为重要的一环，也是人体众多慢性

疾病的源头，造成现代人死亡的第一疾病——心脑血管病就是血液循环疾病，现代人防病治病都从这里入手。传统的中医把很多疾病归纳为气血不足，其实也就是血液循环不畅。那么，声音与血液循环有关系吗？

就说“六字诀”吧，作为一种古老的养生方法，一般认为它是一种吐纳法，通过缓慢的一呼一吸，吸进更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，但是，为什么还需要做出不同的六种口型呢？有人认为，用不同的口型就能牵动不同脏腑的气血运行。这是一种猜测，一种想象，还是实践中的积累？

一直以来，研究传统养生功法的人都没能清楚地说明这一点。有一天，我读到美国约翰霍普金斯大学的生物物理学博士王唯工写的《气的乐章》一书，终于明白了声音与血液循环之间的关系。王唯工研究血液循环，发现了一个问题，心脏只有 1.7 瓦的功率，却会在长达几十年时间里源源不断地把血液打到全身各器官，而现代的人造心脏尽管设计成几十瓦的功率，很短时间就会造成器官缺血而衰竭。从人体构造来看，心脏位于人体顶部四分之三处，而不是在中间或上部。为什么有这样的构造？我们都知道，在万有引力作用下，水往低处流，心脏要省力，应该生长在头部的位置才合理呀。心脏收缩挤压出血液，为什么不直接从动脉流走，而是先让动脉拐一个弯，好像河流的一个大弯道，水流经弯道，不是更加费劲吗，生物的进化为何有此一设计？

原来，这些看来并不合理的人体设计隐藏着自然进化的大智慧，血液被打出心脏后在动脉里拐一个弯，是为了发出一个振动频率，这个频率与肝脏的振动频率一致，就流到肝脏，之后，这个频率与肝脏的频率生成一个新的频率，它与肾脏的频率一致，就流到肾脏，如此往下，依靠频率共振，血液在体内畅流。另外，如果把人的躯干看成是一个椭圆体，心脏打出血液的弯道处正好在这个椭圆体的共振反射焦点，另一个共振反射焦点在下腹部，巧合的是，这两个共振点的位置就是中医所说的膻中穴与丹田穴。如此，心脏费小力而得大用。就好比是电台发出的中波，

你在千里之外，只要打开收音机调到同一个频率，就可以接收到信息。心脏靠与各器官共振这个方便法门，百川灌河，让五脏六腑、四肢百骸得以濡养。

每个器官都有自己特定的频率，如果发生病变，比如脂肪肝，肝脏为脂肪所包围，势必影响肝脏的振动频率，肝脏就得不到更多血液的供应。相应的，这个频率的改变，又会影响下一个器官的接受频率，环环相扣。传统中医认为五脏六腑如五行相生相克，相互联系制约，常用的术语有“母病及子”、“子病犯母”等等，以共振的理论来看，其认识是很高明的。

用共振理论，我们就可以揭开声音治疗的部分秘密，“六字诀”治病，不是简单地念这六个字，而是要通过气流冲击喉头，发出不同的振动频率，对应不同的内脏器官。按照王唯工的研究，血液从心脏出来，首先流入最重要的器官，使用的是较低的频率，然后不断流入下一个器官，加入新的频率，频率也不断提高。其顺序依次是肝、肾、脾、肺、胃、胆、膀胱、大肠、三焦等等。从理论上讲，我们如果要治疗那个器官，就发出和它相关的正常频率促使共振，以帮助这个器官恢复它应有的振动频率。就好像调试一根琴弦，以找到正确的音调。当然，在实践中这并不容易。

回头再看两千多年前的中国医学巨著《黄帝内经》，里面记载着：“肝属木，在音为角，在志为怒；心属火，在音为徵，在志为喜；脾属土，在音为宫，在志为思；肺属金，在音为商，在志为忧；肾属水，在音为羽，在志为恐。”角、徵、宫、商、羽是五种频率的声音，原来古人早就认识到五脏与声音频率之间的联系，真是天才的发现。

当然古人的认识还远不够精确，现在我们知道，人耳能听到的频率范围为20-20,000赫兹（hertz或hz，度量声音的单位）之间，人内在器官的振动频率为4-18赫兹，人通过嗓子能发出的声音在65-1100赫兹之间。如果说靠共振来传输血液与能量，人的声音与内脏的频率其实并不相同，它们之间如何能够产生共振呢？高曼在这本书中提出了一个“相应”的观点。他举例说：“如果我们检视一架钢琴，我们会发现他有八

个八度音阶。最低的c非常低，最高的c非常高，这些音并不相同，但是彼此相关，如果你按下钢琴上最低音的c，你会让钢琴上其他的c音开始共鸣，它们就是彼此的谐音。”按照相应原则，人的发声虽然要比人内脏频率高，但只要处于相应的几何倍数，仍然能够产生共振。

在中国的佛道两家中，也很早就认识到声音共振具有神奇的功能。内丹学是道家的精华部分，历来许多的内丹学家在声音的运用上进行了探索。中国社科院的胡孚琛教授是当今道家研究权威，他在《丹道法诀十二讲》里写道：“丹家传有‘哼、哈、嗨’三声口诀，‘哼’字诀声震上焦，‘哈’字诀声震中焦，‘嗨’字诀声震下焦，声音在丹道中运用颇妙，用以调谐人体生理和宇宙节律同步，故丹家秘传许多咒语以助练功，无非是通过声音启动玄关以达天人合一之境。”在另一段文字中，他还写道：“当人的秘音上达天籁，调和宇宙中的灵气，必能和宇宙的根本频率相谐调，从而使人体进入共振态，并使咒语产生天人感应的力量。”

上面已经说到，佛教对声音的认识亦相当深刻。当年佛教从印度传到中国时，要从梵文翻译成汉语，但是遇到五类词语不予翻译，仍然保留梵语原文的发音，称为“五不翻”，第一就是秘密咒语不翻，现在的汉语佛经里就保留了大量的梵文咒语读音。由此可以推知，译经的高僧大德们认为咒语的力量不完全在于词语的内涵，而在于念诵咒语时的发音。

当今的一位佛教修炼者释万行在《三次闭关记实》一文中说到他在西藏地区跟一位密宗上师修行的经历，他说：“上师首先带领我念‘嗡，嘛，呢，叭，咪，吽’，上师这种念真言的音频振动律，与我15岁在水濂寺时一个喇嘛亲口传给我的极其相似。全世界的人都会念这个咒语，我敢说念对的人少之又少。这个咒语我已经念十年了。该门派对这个咒语的念法，是用音念，而不是用声念。用音念最易和宇宙的音光之流沟通，振动的频率非常强大……音流修到最后就变成光流，进一步光音合二为

一，原本一物。”

高曼的这部书中，说到他曾经偶然在一个漆黑的地洞里用声音创造出光亮。光与音之间有怎样的神秘联系呢？高曼引用一位科学家的说法，认为松果体产生的褪黑素是一种光电转换器，能够吸收光能，并将之转变成声音，也能够将声音能量转变成光。这些共同的说法让我更加相信，密宗的高僧在实践中确实体验到光与音的微妙变化，这也让我对佛教关于光音天的传说有了广泛的联想。

### 三、与宇宙的旋律共振

梁漱溟先生曾经总结东西方文化的异同，说东方文化的特点是向身内探索奥秘，西方文化的特点是向身外寻找真理。的确，对于共振的探求，东方的佛道两家把自己的肉身作为实验品，寻找声音与身体的共振之道。而西方人更多地从外部世界去发现共振的力量。高曼介绍说，早在公元前6世纪的希腊，毕达哥拉斯就认为宇宙是一个巨大的单弦琴，弦的上半部连接绝对的灵性，弦的下半部连接着绝对的物质。他曾向学生们指出：“学习单弦琴，你就会知道宇宙的秘密。”

从19世纪，西方的物理学对共振的现象进行了深入的研究，与爱迪生同时代的美国天才科学家尼古拉·特斯拉就充分认识到共振的力量。一个小能量的输入，经过共振就可变成大能量的输出，这种能量的超级传输可以带来全球的能源革命，特斯拉终生都在研究这种共振能量传输。据说，他曾在实验室里向地下打下一口深井，装入钢套管，然后向井内输入特定的频率，结果地面开始晃动，引发了一场小地震。特斯拉说：“如果把物体的振动与地球的谐振频率正确地结合起来，几个星期内就可以造成地动山摇，地面升降。”他还仿照阿基米德的名言说：“假如给我一个共振器，我就可以把地球一分为二。”

朱清时院士是南方科技大学的校长，他在2009年的一次名为《物理



学步入禅境——缘起性空》的演讲中，对现代物理学的最新成果——弦论进行了解读，他说：“弦论的一个基本观点就是自然界的基本单元，如电子、光子、中微子和夸克等等，看起来像粒子，实际上都是很很小的一维弦的不同振动模式。正如小提琴上的弦，弦理论中的宇宙弦（我们把弦论中的弦称作宇宙弦，以免与普通的弦混淆）可以作某些模式的振动。每种振动模式都对应有着特殊的共振频率和波长。小提琴弦的一个共振频率对应于一个音阶，而宇宙弦的不同频率的振动对应于不同的质量和能量。所有的基本粒子，如电子、光子、中微子和夸克等等，都是宇宙弦的不同振动模式或振动激发态。每条宇宙弦的典型尺度约为长度的基本单位，即普朗克长度（10～33厘米）。简言之，如果把宇宙看做由宇宙弦组成的大海，那么基本粒子就像是水中的泡沫，它们不断在产生，也不断在湮灭。我们现实的物质世界，其实是宇宙弦演奏的一曲壮丽的交响乐。”

在现代物理学看来，宇宙间充满了各种物质与能量，从其小无内的夸克到其大无外的宇宙，都以振动的方式存在。万事万物都有自己独特的振动频率，并以这样的方式吸收或释放能量。以人体来说，不仅五脏六腑有振动频率，小到细胞，硬如骨头，微到脑电波都在波动，如果频率一致，就会发生共振，看似弱小的能量就能造成很大的影响。正如王唯工指出的，人体利用这种方式极大地节约了心脏的做功。但除了正面的影响，一旦超过物体的承受限度，共振又会造成极大的破坏。

据说，西方研究有一种次声波武器，次声波就是低于20赫兹的振动波，这种武器的原理就是发出与人体大脑或内脏振动频率一致的次声低频频率，让内脏发生共振，并且超出人内脏的承受范围，造成内脏崩溃。次声波穿透力很强，可以通过空气、海水、土壤、建筑物，传播几千里而能量衰减很少。比如海里的鲸鱼就能发出次声波，远在千里之外，它们都可以互通信息。地震，台风，甚至轮船航行、高音喇叭，都能产生次声波，但一般都在人的承受范围。次声波一旦足够强烈，可在很短