

用声音打通经络

「美」詹姆斯·丹吉洛（James D. Angelo）著

李旭大 尧俊芳 王莹 译

吉林文史出版社

人体发出大笑的声音，可以打通胸腺的经络；
人体发出「嘶……」的声音，可以打通肺的经络；
人体发出「噢……」的声音，可以打通肾脏的经络；

THE HEALING
POWER
OF THE HUMAN VOICE



用声音打通经络

[美] 詹姆斯·丹吉洛 (James D' Angelo) 著

李旭大 尧俊芳 王 莹 译

吉林文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

用声音打通经络 / (美) 丹吉洛著; 李旭大等译. —长春: 吉林文史出版社, 2007.6

书名原文: The Healing Power of the Human Voice

ISBN 978 - 7 - 80702 - 556 - 6

I. 用… II. ①丹… ②李… III. 声疗法 IV. R454.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第077319号

THE HEALING POWER OF THE HUMAN VOICE: MANTRAS, CHANTS, AND
SEED SOUNDS FOR HEALTH AND HARMONY by JAMES D'ANGELO

Copyright: © 2000, 2005 JAMES D'ANGELO

This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

2007 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1671号

用声音打通经络

The Healing Power of the Human Voice

作 者: 詹姆斯·丹吉洛

译 者: 李旭大 尧俊芳 王 莹

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 门乃婷工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 150千字

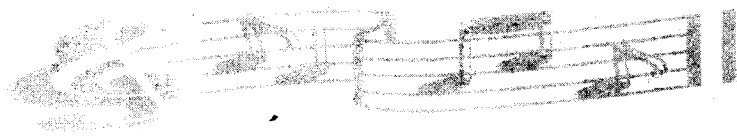
印 张: 12.75

版 次: 2007年9月第1版

印 次: 2007年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 556 - 6

定 价: 28.00元



中文版序

声音怎么可以打通经络呢？

我想每一个人对此都会感到疑惑、惊讶和好奇，不过，只要你翻开这本书，就一定会恍然大悟：

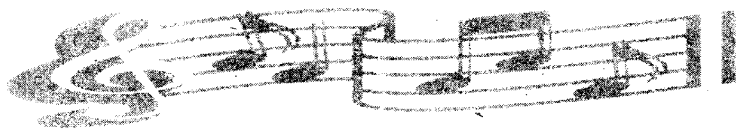
原来人体内存在着许许多多声波；

原来人体内的声波是通过经络在振动传输；

原来按照一定方式发出的声音可以振动刺激身体的穴位，打通经络；

原来声音不仅可以调节我们的情绪，还可以治愈许许多多疾病；

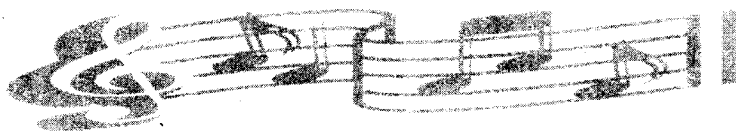
.....



也许，我们以前从来就没有思考过声音与人体的关系，我们喜欢听音乐，只是欣赏它优美的旋律和动人的声音，我们从来就没有想到：门德尔松的《仲夏夜之梦》还可以治疗失眠症；肖邦的《夜曲》还可以治疗神经衰弱症；莫扎特的《小步舞曲》还可以治疗便秘；贝多芬的《第八号钢琴奏鸣曲》还可以治疗高血压；巴赫的《D小调小提琴协奏曲》还可以治疗肠胃失调……

随着科学技术的发展，人类早已登上了月球，现在正进军火星，我们在人体之外的世界已经走得很远很远，但是，我们对自己身体、精神和灵魂的认识却少得可怜。到目前为止，我们对大脑的认识还不到10%；我们还无法攻克癌症；心脏病、糖尿病、高血压仍然是最可怕的杀手……因此，人体仍然存在无数秘密等待着我们去开启。

《用声音打通经络》是美国著名声音治疗师詹姆斯·丹吉洛的杰作。在这本书里，作者从一个独特的角度揭示了人体的秘密。人体内存在着无数微妙的能量运行通道，一旦这些能量通道受到阻碍，我们就会疾病缠身，而特殊的发声方法则可以通过声波频率的振动，打通能量通道，治愈这些疾病。尤为令人惊奇的是，特殊的发声方法还可以针对人体的脏器直接发声治疗。因为，人体以五脏为中心，通过经络与



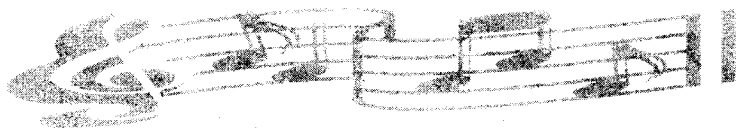
身体的各个部位相连，从而形成一个有机整体；如果我们将声音的振动频率引导进经络，声音的振动就可以通过经络传入脏器，脏器内外的经脉一通，疾病也就自然消失了。

不仅如此，《用声音打通经络》还告诉我们：打哈欠、大笑、呻吟、叹息等这些自然发出的声音，同样能够刺激我们的穴位，打通我们的经络。以大笑为例，因为大笑会有H这个辅音，H这个辅音的发音直接与胸腺连接，因此，我们发出大笑的声音时，实际上是在直接刺激胸腺附近的穴位、疏通其经络，这样一来，便可以增强胸腺的功能。我们都知道，胸腺是人体免疫系统中的中枢器官，它能够将骨髓淋巴干细胞转变成具有免疫能力的T淋巴细胞，从而赋予人体免疫功能。所以，胸腺的功能越强，我们就越不容易生病，这也是笑口常开的人为什么健康长寿的秘密。

与此同时，《用声音打通经络》还告诉我们：

人体发出“嘶……”的声音，可以打通肺的经络；
人体发出“嚅……”的声音，可以打通心脏的经络；
人体发出“呼……”的声音，可以打通脾脏的经络；
人体发出“嘻……”的声音，可以打通肝脏的经络；
人体发出“噢……”的声音，可以打通肾脏的经络。

角度决定深度，《用声音打通经络》从一个崭新的视

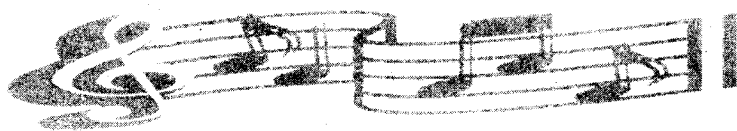


角，阐述了一个全新的健康理念：只要放松自己的腹部，从身体内部发出的声音就会拥有极大的治疗作用。因此，让我们敞开胸、放开喉，尽情释放自己的声音吧！我们相信：这些发自心底的笑声、歌声和吼声一定会让你变得更加健康！



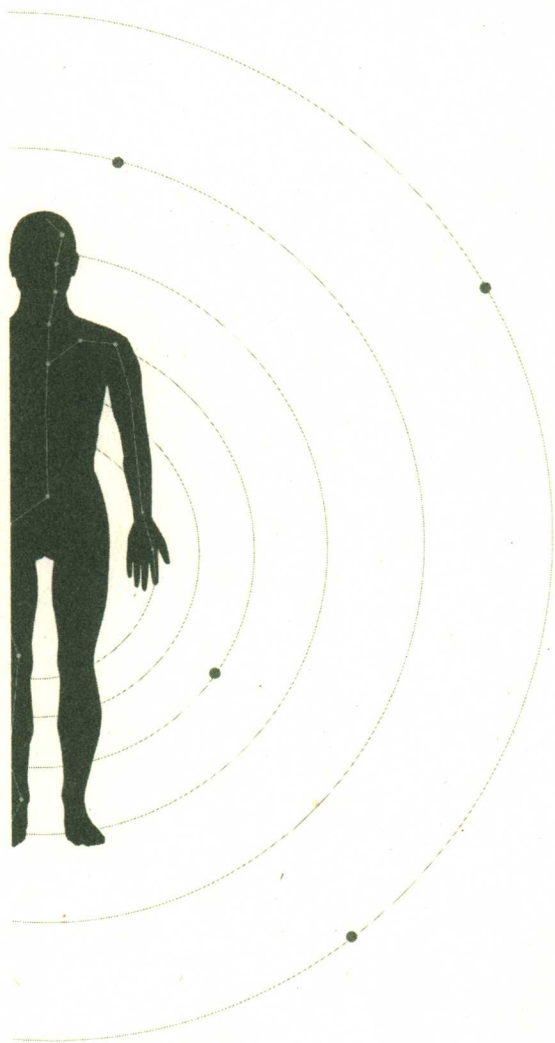
目 录

第一章 声音与人体.....	1
第一节 人体内的声音.....	3
第二节 宇宙起源的声音	10
第三节 人体是一个小宇宙	15
第四节 声音怎样影响人体	24
第二章 现代医学的困境与出路	35
第一节 现代医学的局限	37
第二节 中医的启示	46
第三章 轮穴、经络与声音	53
第一节 轮穴与发声	55
第二节 经络与发声	71
第三节 脏器与发声	89



第四章 用声音打通人体经络	99
第一节 用声音排除体内压力	101
第二节 用音乐治疗人体疾病	107
第三节 用自然音打通人体经络	117
第四节 用语言打通人体经络	134
第五节 用唱歌打通人体经络	142
 第五章 声音治病的最后一步	157
第一节 内观疗法	159
第二节 内观疗法训练	166
 第六章 生命在呼与吸之间	175
第一节 声音疗法与呼吸	177
第二节 腹式呼吸与发声	181

第一章 声音与人体



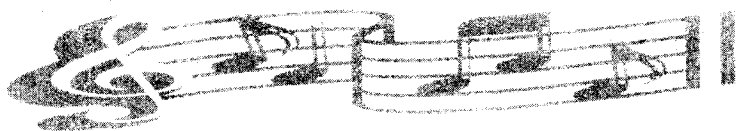


第一节 人体内的声音

我们对身体外面的声音了如指掌。从早到晚，声音无时无刻不在耳边响起。谈话声、汽车喇叭声、音乐声、风声、雨声……你有没有留意过这些声音？有没有想过声音是什么？心里难过了，我们会找人倾诉；高兴了，我们会唱歌；疲惫的时候，一段优美的旋律可以让我们放松下来……毫无疑问，任何一个普通人都可以轻松辨别成千上万种声音，我们对外面世界的声音如此清楚，但遗憾的是，我们对自己身体内部的声音却知之甚少，我们不清楚人体内存在着什么样的声音，不知道这些声音对人体起着什么样的作用，也不清楚它们在身体内怎样振动传输，更不清楚外面的声音进入人体后，会对身体产生什么样的影响。

我们虽然生活在声音的世界里，但却几乎从来没有思考过这些问题。

通常我们认为，声音是声波通过听觉所产生的印象，它

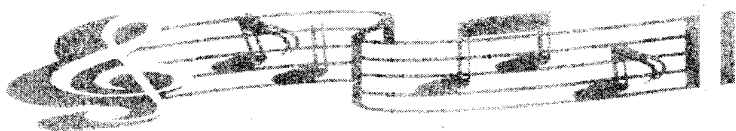


由物体振动产生，振动波通过空气发生运动，传到我们的耳朵里，振动内耳的小骨头，这些振动波就被转化为微小的电子脑波，这就是我们觉察到的声音。正是基于这样的认识，我们一直认为声音是从外面传来的，因而也就忽略了人体内部的声音。

我们都知道，声音是由物体振动产生的，物体振动会产生一种振动波，这就是声波，声波的频率为20~20000赫兹，超出这个范围，我们人耳就听不到了。听不到声音，并不意味着没有振动发生，只是人的耳朵无法觉察到这种振动波而已。我们将耳朵听不到的振动波称为超声波，它的频率为1~5兆赫。虽然人类听不出超声波，但不少动物却能听出。这些动物可以利用超声波来“导航”、追捕食物或避开危险物。蝙蝠为什么能在没有光亮的夜晚飞翔呢？就是因为它能发出1~10万赫兹的超声波。蝙蝠正是利用这些超声波来辨别方向。因此，我们这个世界的的确确是一个声音的世界，各种频率的声音、耳朵听得见和听不见的声音共同构成了我们的世界。其实，人体内也充满了丰富多彩的声音，似乎一点也不逊色于大千世界。一个人从心脏开始跳动的那一刻起，他的身体内就充满了各种各样的声音，这些声音将伴随人的一生，直到生命的结束。要了解人体内的声音，我们

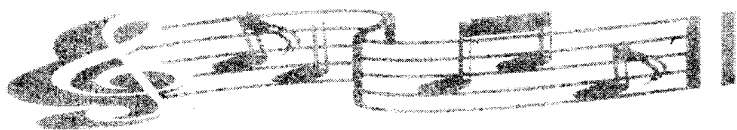


首先就要了解脉搏的跳动。脉搏是怎样产生的呢？心脏搏动会引起压力变化，这种变化使主动脉管壁发生振动，沿着动脉管壁向四面传递，即成脉搏。我们知道心脏自生命诞生以来就开始不停地跳动，因此，心脏是一个持续不断的振动源。心室收缩时，血液快速射入主动脉使其基部压力骤增而膨胀；心室暂未射血时，主动脉基部压力下降，管壁弹性回缩，于是恢复到原来的位置。这样，主动脉管壁就会因心室的舒展和收缩而有节律地受迫振动。这种振动沿弹性血管向末梢传递便形成脉搏波（横波）。由于可以不断地从心脏获得能量，因而血管的振动可持续向前传递；在脉搏波的传输过程中，由于穿过肌肉组织，其能量必然因弹性阻力而部分损耗，结果是振幅变小，但不影响频率。所以，按照中医脉诊在桡动脉（位于手腕的桡侧，即靠拇指侧，这个部位在中医上也称“寸口”）处诊得的脉搏波频率就等于心率。由于心室射血状态不同，脉搏波波长也不相同。当心室充盈良好、收缩力强而快、半月瓣启闭良好、血管弹性正常时，短时间内大量血液射入主动脉基部，以致血管管径骤增，能形成振幅大、节段长的长波；反之则形成振幅小、节段短的短波。由于心室每搏输出量受心率的影响，脉搏波的波长也必然与心率有一定关系，即心率愈快则波长越短。因此，血管



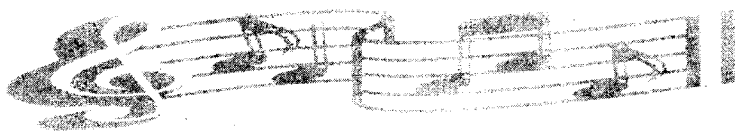
振动节段的粗细长短，从一定程度上也反映了心脏输出量的大小。若心室工作节律不固定而出现搏出量忽大忽小时，则波长也会相应变化。

这里有一个十分关键的问题，就是人体内的这些声波通过什么渠道在身体内传输，也就是说，心脏的搏动为什么可以在手腕的“寸口”处感觉到。我们都知道，大千世界的声波通过空气来传播，如果是真空的环境，声波的传播就会被中断，人们正是利用这一原理制造出了隔音墙、隔音门、隔音窗。然而，在人体内部，声波的传输却是另一种情形，它不是通过空气，而是通过经络传输。经络遍布人体的全身，它不仅是人体微妙能量（气血）的运行通道，也是人体内部声音的通道。心脏搏动产生出的声波会通过经络传遍全身。当这些声波通过经络传输到手腕的“寸口”处时，我们感觉到的声音频率就已经携带上了许许多多的信息，这其中包括振动源的信息、声波在经络的传输过程中所经各处的信息、人体内各种脏器的信息……所以，中医通过诊察脉象就可以判断疾病的部位、性质和发展状况。中医的脉诊从人体声音的角度来看，就是通过人体内声音的传输情况（脉搏波），了解心脏、血液循环、身体各个脏器以及整个身体的运行情况，以此来诊断疾病。人体内的声音实际上就



是一种生命律动，以中医为代表的东方医学认为人体是一个复杂的有机整体，心脏、血管、血液等和人体的各种物质之间存在着千丝万缕的联系，所以，人体声音（脉搏波）的情况实际上反映的是整个身体的健康状况。

人体外存在着纷繁复杂的声音，人体内的声音也同样复杂。那么，人体外的声音能不能影响人体内的声音呢？如果有影响，它们又是如何影响的呢？我们知道宇宙万物都是运动着的，而任何物质运动都有其规律和与之相伴的声音，这些声音来源于天地自然，变化万千，都体现着自然的声波频率。而诸如音乐之类的人工声音则是根据特定的规律创制出来的，这些声音也都有着各自的声波频率。同时，人体自身也按照自己的生命运动产生相应的声波频率。不过，值得注意的是，人体外的声音是通过空气传播的，而人体内的声音则是通过经络来传输。因此，从物理角度来看，当外界声音的频率通过人耳进入身体时，内外不同的声波频率就会发生相应的关系。外界声波会与我们身体内的声音振动传输系统产生共振，如果这种共振是有益的，就会使身体实现各种频率节奏的协调平衡，从而促进人的健康。从化学角度分析，当外界有益的声波进入大脑后，就会激发神经的兴奋部位，并通过神经体液的调节，促进那些有益健康的酶、激素等活



性物质的分泌，从而改善神经系统、内分泌系统和消化系统的功能。

因此，我们发现外界的声音可以对人体产生某些调控作用；同时，某些疾病的产生和发展过程又可以通过人体内部声音的变化情况得以诊断。自然的声音是和谐有序的，经常处在这种和谐有序的自然声音世界中，对我们的身体也是有益的，而当这种自然、和谐、有序的声音遭到破坏时，健康也会受到影响。人体疾病的发生，从其机体内在运动的声波频率变化上就可以找到预兆；而外在声波频率的变化又会引起内在声波频率的变化，而内在声波频率的变化又会引起身体颜色、气味、形态等发生变化，这些变化相辅相成，互相影响。正如中医观点说的那样，人类机体的每一个部分都带有整体的信息，无论哪个部分出了毛病，都会带来整个身体的变化，所以应该说，是机体各个部分的正常运动，共同奏响了生命的交响曲。

正因为外界的声音与我们的健康息息相关，我们可以利用声音，利用那些有益健康的声波频率来治疗疾病，保持健康。用声音治病就是利用声波频率的作用，创造身体与自然信息的同步，与宇宙频率的同步。如果你是一个健康的人，其机体的运动变化，自然也会发出和谐之音，与整个自然产