

范欣生 编著



传统音乐疗法

东南大学出版社

前 言

一位音乐教授曾经告诉我,他的琴声能使一些体质不良、疾病缠身的朋友消除症状,“多么出人意料的事情!”他说。

“这是因为音乐具有治疗作用”。我回答。

音乐是人类创造的最伟大的财富之一,它不仅给人以音乐美,而且能够发挥养生抗衰、防病疗疾的神奇功效。

近几十年,音乐治疗在国际上形成了一个新兴的边缘学科,而在我国,其实则可以追溯到几千年前。本书介绍的传统音乐疗法,是我国传统文化宝库中的一支奇葩,具有鲜明的特性和独特的疗效。它将“乐与人和”、“天人合一”作为理想境界,强调阴阳平衡、五脏相音、情志相胜,通过传统音乐中和雅正的五音六律,促进人体阴阳平衡、气血调和、脏腑功能旺盛、情志舒畅、心情愉悦。从功效上看,传统音乐疗法同时具有养生和治病的作用,是一种应用范围极广的自我保健方式。

本书回顾了传统乐疗的历史源流,对其理论和机理予以分析,并重点介绍了如何利用音乐来养生、治病。作者希望能以此促进这一领域的研究,为广大读者提供一条融养生疗疾于休闲娱乐之中的途径,对防病治病、提高生命质量有所裨益。

值此付梓之际,我借此机会谨向我的导师许济群先生表示感谢,感谢教授多年来在学术上对我的教诲与指导;同时

要感谢在音乐治疗研究中给予我宝贵意见与建议的王旭东、易人、孙玉洁老师；感谢马骋、吴小平、徐立、顾琴等老师在工作中给予的帮助。

作者

1993 年 10 月

目 录

第一章 引论 (传统音乐疗法溯源)	(1)
一、五音六律	(1)
(一) 五音	(2)
(二) 五音与五行	(5)
(三) 六律	(6)
(四) 三分损益法	(7)
二、古代的乐疗实践	(8)
(一) 古人眼里音乐的特殊作用	(8)
(二) 音乐影响人体生理状态	(9)
(三) 五音通五脏	(10)
(四) 五音用于诊断	(11)
(五) 五音用于体质分类	(11)
(六) 音乐养生防疾	(11)
(七) 音乐治病	(12)
三、乐与人和	(13)
(一) 音乐与人体阴阳气血调和	(14)
(二) 音乐与脏腑之和	(18)
(三) 音乐与身性之和	(21)
第二章 现代对音乐疗法的认识	(29)
一、听觉和音	(29)
(一) 听觉生理	(29)
(二) 音乐的基本表现手段	(32)
二、音乐的心理作用	(40)
(一) 乐由心生	(40)
(二) 音乐形象的感染力	(42)

(三) 音乐直接抒发感情	(43)
三、音乐的生理作用	(45)
(一) 生物效应	(45)
(二) 音乐作用的物质性	(47)
(三) 音乐心理作用的生理基础	(52)
(四) 音乐综合作用的临床观察举例	(53)
第三章 调养体质法	(57)
一、体质人格与天年	(57)
(一) 天年有多长	(57)
(二) 疾病发生与人格素质	(59)
二、人格素质分类法	(61)
(一) 古人对人格素质的分类	(62)
(二) 现代对人格素质的分类	(67)
三、按体质人格选曲法	(72)
(一) 人格特征与文曲、武曲	(72)
(二) 按体质阴阳调理法	(75)
(三) 按体质五行分类调理法	(79)
(四) 依据脏腑功能状态调理法	(82)
(五) 因人制宜和因地制宜	(87)
第四章 协调人体节奏法	(90)
一、人体的节奏和旋律	(90)
(一) “生物钟”的摆动	(90)
(二) “生理”旋律	(92)
二、调理法	(94)
(一) 清晨“音乐浴”	(94)
(二) 每日“黄昏曲”	(97)
(三) 夜曲养心安神	(100)
(四) 走出生理“低谷”	(103)

(五) 控制心理快节奏	(105)
三、妇女、儿童、老人的音乐调理	(107)
(一) 妇女	(107)
(二) 儿童	(114)
(三) 老人	(120)
第五章 调畅情志法	(125)
一、情志也能致病	(125)
(一) 情志归属五脏	(125)
(二) 情志过极损伤脏腑气血	(126)
二、音乐调畅情志的常用方法	(130)
(一) 节制法	(130)
(二) 疏泄法	(137)
(三) 移情法	(141)
(四) 以情制情法	(146)
第六章 健脑益智法	(154)
一、音乐脑	(154)
(一) 脑的生理特点	(154)
(二) 开发大脑	(156)
二、音乐的益智效应	(159)
(一) 增强记忆力	(159)
(二) 改善注意力涣散	(161)
(三) 培养想象力	(163)
(四) 触发灵感	(164)
三、常用方法介绍	(166)
(一) 宁心安神法	(166)
(二) 音乐联想法	(169)
(三) 音乐帮助记忆法	(171)
(四) 音乐加按摩	(174)

(四) 音乐加按摩	(174)
(五) 音乐加运指	(178)
(六) 不同年龄段的选乐侧重	(182)
第七章 “杂合以治”	(183)
一、乐疗中的娱乐性活动	(183)
(一) 弹琴	(183)
(二) 歌咏	(188)
(三) 舞蹈	(192)
二、音乐与电疗结合	(195)
(一) 止痛	(196)
(二) 调整心脑血管功能	(198)
(三) 对肌肉神经组织的康复作用	(199)
(四) 其它	(200)
三、音乐气功	(201)
(一) 音乐气功的调心和调息	(203)
(二) 音乐气功常采用的简单功法	(206)
(三) 音乐气功应用举例	(207)
第八章 常见病症的音乐治疗	(210)
一、乐疗常用方式和注意事项	(210)
(一) 辨证用乐	(210)
(二) 同质和异质原理	(211)
(三) 培养音乐素养	(211)
(四) 自然音乐	(212)
(五) 主动和被动的参与方式	(212)
(六) 环境选择	(212)
(七) 护理要求	(213)
二、音乐处方	(214)
(一) 失眠	(214)

(二) 心悸	(216)
(三) 胸痹	(218)
(四) 高血压	(221)
(五) 中风后遗症	(225)
(六) 神经衰弱症	(227)
(七) 健忘	(229)
(八) 郁证	(231)
(九) 脏躁证	(233)
(十) 经前期紧张综合症	(236)
(十一) 癫狂	(236)
(十二) 食欲不振	(239)
(十三) 胃脘不适	(240)
(十四) 便秘	(244)
(十五) 肥胖	(246)
(十六) 虚劳	(249)
(十七) 哮喘	(251)
(十八) 止痛	(252)
(十九) 痹证	(257)
附录 传统音乐名曲简介	(260)

第一章 引论（传统音乐疗法溯源）

音乐可以用来养生、治病，这并不是今人的发明，中国人把音乐作为良药已有数千年的历史了。从古代文献记载来看，这个历史至少追溯到春秋战国时期。

中国人讲求人与自然相统一，通过阴阳、五行等认识世界的方法，将音乐与人的生理、病理、治疗联系起来，借助音乐的特殊功能，在人体脏腑、气血中建立一种阴阳平衡的谐和关系，达到“乐与人和”的目的。音乐的作用这样巨大，就象《左传·襄公十一年》所说：“如乐之和，无所不谐”。金元时期的张从正在《儒门事亲》这本影响深远的医著中写道：“好药者，与之笙笛不辍”。

一、五音六律

传说中，中国人在远古时代就创造了音乐。《吕氏春秋·古乐》中有这样一个故事，“帝尧立，乃命质为乐。质乃效山林溪谷之音以作歌，乃以麋鞀冒缶而鼓之，乃拊石击石，以象上帝玉磬之音，以致舞百兽”。故事说的是尧称帝时，让一名叫质的人作乐，于是质模仿着山林溪谷中的各种各样大自然的声音作成音乐，并且把捕获的兽皮蒙起来作鼓敲打、用石块相击来伴奏，还装扮成各种各样的动物和着音乐跳舞。这个故事说明在那样遥远的时代，就已经有了原始音乐。

我们的先人在劳动和生活中模仿着大自然的声音，仿效

“凤凰之鸣”而成音律，仿效“山林溪谷之音”而成歌。他们用“天籁”、“上帝玉磬之音”这样的字眼来描述大自然中优美的音响。罗马哲学家卢克莱茨说：“最早教会人们吹芦笛的，是西风在芦苇空茎中的哨声”（见《西方哲学家文学家音乐家论音乐》）。

我们中国的传统音乐来自自然，崇尚自然。例如，在传说中琴是这样制成的：“伏羲氏削桐为琴，面圆法天，底平象地，龙池八寸通八风，凤池四寸象四时，五弦象五行”。

面圆法天、底平象地，说的是琴的形状取自天地，龙池、凤池、五弦分别是琴上的结构，其大小尺寸都是对八风、四时、五行等自然现象的模仿。

庄子将音乐分为“天乐”和“人乐”，天乐是指大自然音乐，“天”是自然之天，天乐是音乐的至高。崇尚自然是传统音乐和传统医学的出发点。

人们说到传统音乐，常常把它们称为是“五音六律”，五音六律到底是什么？

（一）五音

五音，分别称作宫、商、角、徵（zhǐ）、羽。

宫、商、角、徵、羽是古人对五声阶名的称谓。声音由低到高排列成五声音阶，即首调唱名的“do、re、mi、so、la”。

五声音阶是先人在长达数千年的音乐实践中逐渐确立的。西安半坡村仰韶文化遗址，距今近六千年了，考古家在那里发现了一只埙，这半坡埙只有一只音孔，能吹奏出一个小三度的两个音：3—5，或者 6—1。太原的义井村，发现四

五千年前的二音孔陶埙，能吹三个音：6—1—2，或是3—5—6。甘肃玉门奴隶社会早期的火烧沟文化遗址出土的三音孔陶埙，能吹奏出四个音：1—3—5—6，或6—1—2—3。从上看，五声音阶的形成，可能经历了数千年。西周中晚期的编钟，总音域已达三个八度，各钟发音序列基本上按羽、宫、角、商、徵、羽、宫排列；曾侯乙墓（前433年）中的编钟，可以奏出完整的五声、六声、七声音阶，说明在那个时候，宫、商、角、徵、羽等音阶、律制已经渐臻完善。

五音之间不带半音，宫音和商音、商音和角音、角音和徵音、徵音和羽音之间都相距一个整音。当第一级音高决定了，其它各级的音高也就决定了。《淮南子·原道训》中这样说：“故音者，宫立而五音形矣。”指五音一般是以宫音（即“1”）为音阶的起点。

五音为什么叫作“宫、商、角、徵、羽”？这经常让人迷惑不解，它只是简单的命名，还是蕴含有更深一层的含义？几千年来，诠释有许多，但终未有哪一种能够让人信服。例如有的将五音比作五畜，早期在《管子·地员篇》中有载：

“凡听徵，如负猪豕觉而骇；凡听羽，如马鸣在野；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”。把宫、商、角、徵、羽分别比作牛、羊、鸡、猪、马。近代有人证明古代五声与五畜的读法基本相似，那时汉语的“牛羊雉猪马”读为“gōng、shāng、gē、zhǐ、yū”，后来汉语对五畜的称谓发生了变异，今天的读音和古代的读音已不相同。

有的专家还考证出五声源于五畜，不仅有语音上的同一

关系，而且还有氏族图腾的渊源。例如牛图腾氏族远古和上古时代住在中原大地，“炎帝神农氏，人身牛首”，上古人称牛鸣之声为“宫”。又例如古代以羊为图腾标记的氏族有羌、羝、羯、羴等，古羌、戎的发祥地在甘南，从夏代或夏以前开始就散布在川、滇、黔地区，相当一部分向东散布于陕、豫、冀、鲁，并南下至鄂、湘。羊图腾氏族在乐舞时，以摹拟羊鸣之声为特色。在今天甘、陕地区的民歌中，商调式要比其它地区多。再例如马是匈奴人的图腾，羽与馭、御（yù 赶马车的人）、驹等字，声韵均相同或相近。“羽”很可能是远古和上古人称马或马鸣。今天蒙古族民歌中，羽调式明显多于其它民族。

有趣的是现代也有人将五音的起源与日月星辰联系起来，宫是二十八宿环绕的中心“中宫”，即北斗星；商是东方青龙七宿中心宿的三颗星中的主星；角是东方青龙七宿中的角宿；徵，东方青龙七宿中有氐宿；羽是南方朱鸟七宿中翼宿。

五声渊源至今说法不一，但有一点是共同的，即五音之初，并不具音阶的含义，古人是在对自然音响的不断描摹中逐渐形成了音阶、调式、律制，这个过程经历了非常漫长的岁月，直到明清，五音一直是传统音乐的基本音。

五声调式有五种，以宫为主音的宫调式，以商为主音的商调式，以角为主音的角调式，以徵为主音的叫徵调式，以羽为主音的叫羽调式。如果是七声音阶（如徵、羽、变宫、宫、商、角、变徵）就有七种不同的调式。

不同调式的音乐，具有不同的感染力，产生不同的音乐效果。《史记·战国策·燕三》中记载荆轲刺杀秦王的故事。

荆轲临行前，“高渐离击筑，荆轲和而歌，为变徵之声，士皆垂泪涕泣，又前为歌曰：‘风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还’！复为羽声慷慨，士皆瞋目，发尽上指冠。”

筑是古时乐器，似琴，有弦，用竹击之演奏。这里的“变徵”即是变徵调式，“羽声”指的是羽调式，从“垂泪涕泣”到“发尽上指冠”可以看出不同调式感染效果差别之大。

(二) 五音与五行

“五行”是中国古代认识客观世界的重要概念。它指的是木、火、土、金、水五种物质，认为宇宙间一切事物，都是由这五种物质的运动、变化构成。五行是一个体系，音乐、人、自然都溶在这个体系之中。这实际上是在不同性质的事物中，建立了一种抽象的联系。

在五行体系中，不同物质可以相互匹配。见表 1—1。

表 1—1 不同事物在五行体系中的配属关系

自然界							五行	人 体						
五味	五色	五化	五气	五方	五季	五音		五脏	六腑	五官	形体	情志	五音	五声
酸	青	生	风	东	春	角	木	肝	胆	目	筋	怒	角	呼
苦	赤	长	暑	南	夏	徵	火	心	小肠	舌	脉	喜	徵	笑
甘	黄	化	湿	中	长夏	宫	土	脾	胃	口	肉	思	宫	歌
辛	白	收	燥	西	秋	商	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	商	哭
咸	黑	藏	寒	北	冬	羽	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	羽	呻

五行和阴阳是紧紧结合在一起的，所以通常人们说“阴阳五行”。行可以解释为“动”，代表事物运动发展的特征。古人将五音配属于阴阳五行的哲学范畴中，不仅是为单纯音阶制定，而是将音乐、人、自然都看作是一个对立统一运动着的整体，这是传统音乐疗法的基本指导思想之一。

（三）六律

“律”，在古代指的是律管，后来作为测量音高的方法。在音乐发展中，律管的数目和长度有了一定比例，逐渐形成了十二律，古人说“律和声”（《尚书·舜典》），指的是用律来调节和规范声音的高低。

古人将一个八度划分为十二部分，称作十二律。我们常说六律，并不说十二律，这是因为古人将十二律中的奇数各律称为“阳律”，将偶数各律称为“阴吕”：

●黄[△]大 ●太[△]夹 ●姑[△]仲 ●蕤(ruí)[△]林 ●夷[△]南 ●无[△]应
钟 吕 簇 钟 洗 吕 宾 钟 则 吕 射(yì) 钟

（注：●为六阳律，△为六阴吕）

五音只表示乐音的相对高度，十二律则是乐音的绝对音高^①。五种音阶的五个调式，用十二律来定音，可得六十调。

十二律的建立，说明我国早在数千年前就能科学地将音的一个八度划分为十二个部分。有些音乐教材为了便于学习，将十二律分别对应于西洋音名符号，见表1—2。

^① 用现代乐理的概念来说，1=G调的do音就比1=F调的do高。例如宫调式音乐，用黄钟来确定宫音，称为黄钟宫；用大吕确定宫音，称为大吕宫，余类推。

表 1—2 12 律与西洋音名对应

十二律名		相当于现代音名
第一律	黄钟	C
第二律	大吕	$^{\sharp}C$ (bD)
第三律	太簇	D
第四律	夹钟	$^{\sharp}D$ (bE)
第五律	姑洗	E
第六律	钟吕	F
第七律	蕤宾	$^{\sharp}F$ (bG)
第八律	林钟	G
第九律	夷则	$^{\sharp}G$ (bA)
第十律	南吕	A
第十一律	无射	$^{\sharp}A$ (bB)
第十二律	应钟	B

明代有个著名的医学家张景岳，他同时又是著名哲学家，在他的医著《类经附翼》中，用“律吕相生卦气图”来显示律吕变化的规律，把阴阳、五行、五音六律这许多宇宙自然、音乐现象有机的联系在一起。他还说：“十二律为神物，可以通天地而合神明”。这里的神明，指的是人的心神。

(四) 三分损益法

三分损益法是我国古代用来计算音律的一种方法。

古人在制造和演奏乐器的实践中，发现了音高与数字的关系，用现代的原理来说，就是均匀的弦在张力不变时，其振动频率与弦的长度成反比。

“三分”是指将某发音体（弦线或管子）平均分为三段，

“损”是指去掉这三段中的一段，即 $\frac{3}{3} - \frac{1}{3} = \frac{2}{3}$ 段。振动体三分损一（ $\frac{2}{3}$ ）处所发的音，比全长所发的音高纯五度。例如设某弦为1，发音为do，去掉1/3处所发得音就是它的上纯五度sol音。

振动体“三分益一”，也就是 $\frac{3}{3} + \frac{1}{3} = \frac{4}{3}$ 处的音则能发出它的下方纯四度的音，如全长发sol音，4/3处则发re音。下方纯四度是上方纯五度的转位。

早期记载三分损益法是《管子·地员篇》：

“凡音，先主一而三之，四开以合九九，以是生黄钟小素之首，以成宫。三分而益之以一，为百有八，为徵。不无有三分去其乘，适足以生商。有三分而复于其所，以是生羽。有三分去其乘，适是以是生角。”

用图来表示它们相生的关系：



宫在中间，即“中声”。

这就是管子“三分损益法”求得五音的算法，即求得五律的方法。后来，在《吕氏春秋·音律篇》中把三分损益法由五律增加到了十二律。

二、古代的乐疗实践

（一）古人眼里音乐的特殊作用

在古代，音乐并不是一种单纯的艺术欣赏形式，它同时

还具有成就社会、人生的特殊作用。

早期音乐大多用于祭祀、娱神灵、省风、宣气。“省风”是指利用音乐来省察风的动向，这是在农业生产中的作用，“宣气”是指在阴阳阻滞、不能通畅运行的时候，音乐具有宣导、疏通的作用。

春秋战国时期，在当时哲学思想的指导下，对真正意义的音乐有比较完整的论述，即和谐的音乐是“治世之音”，是“养生全性”的手段。

音乐是一种治世之音，它能够起维护封建等级秩序作用，可以达到“善民心”（《乐论》）和移风易俗，使万民和睦的目的。音乐是养身全性的手段，这也是传统文化的独特之处。平和的音乐与心境相交融，对人的全性保真具有相当意义，它能使人心安体泰，“免于灾、终其寿、全其天”（《吕氏春秋·大乐》）。

诸子百家对音乐的作用均有论述，其中影响至深的当是儒、道二家。老庄崇尚自然，认为道的音乐（大音）、自然的音乐（天籁）才是真正美的。道家轻物重生，强调养生，这对音乐养生疗疾的形成，具有根本上的意义。诸子中儒家最重音乐，礼、乐并称，视为治国修身不可缺少的法宝。相比较而言，儒家更看重音乐的社会作用。

（二）音乐影响人体生理状态

春秋时期，秦国著名医家医和开始将音乐“和”的法则引入到音乐治疗学的范畴中，来说明音乐对人体生理状态的影响。

《春秋左传·昭公元年》中这样说：“先王之乐，所以节百事也，故有五节，迟、速、本、末以相及。中声以降，不