

国家“十二五”出版规划重点图书

君子乐

丛书主编 徐光兴 申荷永

心理学与中国文化丛书

JUNZIYUE

Zhongguo Gudian Yinyue Xinli Fenxi

音乐与心理学，

两者都是对人类心灵的触动，两者的结合，
将极大丰富人类的精神生活。

徐光兴◎著

中国古典音乐心理分析

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

国家“十二五”出版规划重点图书

君子乐

丛书主编 徐光兴 申荷永

心理学与中国文化丛书

JUNZIYUE

Zhongguo Gudian Yinyue Xinli Fenxi

音乐与心理学，

两者都是对人类心灵的触动，两者的结合，

将极大丰富人类的精神生活。

徐光兴◎著

中国古典音乐心理分析

全国百佳图书出版单位

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

君子乐:中国古典音乐心理分析 / 徐光兴著. —合肥: 安徽人民出版社, 2014.
10

ISBN 978-7-212-07649-8

I. ①君… II. ①徐… III. ①古典音乐—精神分析—中国 IV. ①J609.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 249395 号

君子乐:中国古典音乐心理分析

徐光兴 著

出 版 人:胡正义

责任编辑:张 旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:安徽省人民印刷有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:17 字数:220 千

版次:2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-07649-8 定价:40.00 元

版权所有,侵权必究

丛书序言一

人,生活在文化中。文化锻冶了我们的心理和行为。品味一种人生的文化,就是要在一片覆盖厚厚的土壤中,寻找有可能逝去或行将消失的文明宝藏,从而发掘生命的意义、价值的取向和人性的美好。

中华文化源远流长,其内涵博大精深,用心理学这把利器进行挖潜,可以使其不断地显现出充盈活泼的生命力,让人产生丰富的情感体验和生活,这是具有何等现代能量的事业。如果心理学是一把开启大门的钥匙,中华文化中的各种矿藏,就可能成为天光一泄的智慧精灵,是具有诗性特征的闪烁星辰,也是铺垫在永恒的生命河流中的沙粒,它有可能成为现代人理解、处理某些窘迫的社会困境时,所开凿的一窗深邃微明的天窗。

我们编写的这套丛书涉及了中国传统文化中佛学、禅学、汉字、梦文化、武术和古典民族音乐等各个领域,是现代心理科学与中国传统文化的一次次精彩的碰撞,我个人觉得它可以给广大读者带来意想不到的惊喜和新的省思。因此这套丛书也可称之为是一种“新国学”的展示。

通过对儒家学说的心理分析,让人从中学习一种积极的正能量,多一点志向去济世济民;通过对道家、易学等的心理学研究,使人可以多一点自我修炼,修身养性,提高生活的质量;现代人容易精神困惑,心理压力又日趋增大,通对佛学、禅宗的心理学阐述,让我们做自己的“心理医生”,多一点洒脱去“救心”,让个体的生命意义更具光彩;中国的古典音乐和武术,让我们提高审美情趣,使我们达到一种心平德和、修身正己的目的。

因此,这套丛书从精神领域出发,将中国传统文化精髓和人类直观的生活世界,与心理科学互为交融,让我们更好地感受生活,活在当下,把握过程,其主旨是继承了中国人自古以来珍视生命的优秀文化传统。



人,活着,是需要智慧的。智慧,就蕴含在我们的文化之中,就像鱼儿在海水中一样,海在你的外面,也在你的里面。鱼离不开海水,人的智慧和存世感也离不开文化。

当我坐在绿树芳草成荫的庭园中,听着周围湖水的呢喃声,并在古色古香的书斋中写作这篇小序时,清心寡欲,真气充盈,就深切地感受到这种文化和智慧的存在。此所谓观体象而悟道,融妙理于常序,是以作序谨记,并为天下识者智者荐之。

徐光兴

2013年夏日于连明湖畔沐心斋

丛书序言二

“心理学与中国文化”具有多重的意义。对于中国学者来说,要真正理解“心理学”的意义,必然要考虑心理学的文化因素,犹如“心—理—学”之汉字的寓意和内涵。实际上,若要真正发挥心理学的作用,实现心理学的意义,也必然要将其与文化密切结合。

西方心理学史的学者们,认为心理学的第一个故乡在中国。这是基于对心理学本来意义的一种深度理解。中国的《易经》,中国的儒学,中国的道家,东方的佛学,便是心理学的源泉与宝藏,包含着对心理学极为重要的启发。即使是从纯科学的角度来说,对于物理学、化学、数学,以及对于科学技术的发展,中国文化也都具有不可限量的作用。这在李约瑟的《中国科学技术史》以及卡普拉(Fritjof Capra)《物理学之道》等著作中都有详尽的阐述。许多当代科学都能从中国文化中汲取灵感和启迪,又何况具有更多人文元素、以认识自己和服务人类事业为宗旨的心理学呢!

作为心理分析师,我一向认为,当面对心理疾病及其背后原因,以及面对深层无意识内容时,最为重要的不是诸多外来的理论,而是我们自己的文化基础。弗洛伊德认为,博大深厚的中国文化对于人类理解自身具有无可比拟的作用。荣格曾把汉字称为可读的原型,把中国的《易经》视为足以动摇西方心理学基础的“阿基米德点”。他与泡利^①合作的论“共时性”(synchronicity)专著,正是对《易经》的原理在科学与心理学中的发挥。我们与国际分析心理学会(IAAP)合作,组织与主持了连续五届的“心理分析与中国文化国际论坛”(1998—2012),便是要继续发扬中国文化对于当代深度心理学的意义。

^① 泡利(W. Pauli),1945年诺贝尔物理学奖得主,曾作为荣格的“病人”,接受荣格的心理分析。

很多年以前,我曾在《光明日报·学术理论版》撰文评价“心理学与中国文化”的意义(1997年3月1日),记得当时是用这样一段文字开始的:“心理学与中国文化有着内在的联系,有着丰富的内涵。在我们的理解中,中国文化本身便是一种充满了心理学意义的文化,心理学的意义也正是中国文化的突出特色。因此,当代心理学的发展,应该注重中国文化中这种心理学的意义。心理学与中国文化有着双重的内涵,有着双向的作用,因为从心理学的角度,也将能够帮助我们增加对于中国文化的理解。”

数年后,我们又用“中国文化与心理学”为标题,同样在《光明日报·学术理论版》发表文章(2000年7月25日)。其主要内容涉及三个方面,以回应心理学与中国文化以及中国文化与心理学的思考:(1)为心理学提供智慧;(2)为智者提供灵感;(3)为心理学立心。在我看来,通过诸多西方心理学家的努力,当代心理学已经有了一个较为完整的躯体,并且五官俱全,也有了一个注重认知的头颅。但是其所缺少的,正是一颗“心”。而在“心理学与中国文化”的主题中,或者说我们中国文化心理学,所蕴含的也正是这种“心”的意义。

后来有了《中国文化心理学心要》(人民出版社2001年版)。我之所以为其取名为“心要”,实际上包含了这样三种寓意。首先,“心要”之“要”为钥匙之“钥”,在我看来,中国文化是打开西方深度心理学的一把钥匙;同时,西方深度心理学也是打开中国文化中心理学意义的钥匙。其次,是“药物”之“药”;我认为当代的中国心理学是有病的,具有贫血、冷漠和分裂等症状;于是,需要从文化中获取营养并进行医治。最后,是“要领”之“要”,犹如“要”之本义,身中之枢纽,要领其节奏。在随后的《心理分析:理解与体验》(三联书店2004年版)中,更是将“医心与心理治疗”“安心与心理教育”“明心与自性发展”作为心理分析与中国文化之重要意义的表达,阐释“心理”之文化寓意,以及“理心”之化育与转化。

我想,这也能说明《心理学与中国文化》丛书所包含的意义。“学”之寓意为觉悟,本身便是中国文化对心理学的启发。心中之学,理化为觉;寓心所悟,中心愿也。以此作为序言。

申荷永

2013年9月于洗心岛

前言

能出这样一本有情趣、能让人品味的书,是我多年的一个梦想。

从儿时起,我对音乐就特别敏感,听到美妙的乐曲,不仅内心会产生震撼和冲动,连整个身体都会血脉贲张,有一种手舞足蹈、想飞翔的感觉。在音符的跳跃奔流声中,我有时会感动得泪流满面。有些大型的组曲,我甚至能过耳不忘,即吟即诵。这在同龄儿童群体中是极为少见的个案。

儿时我又非常着迷于民乐中的竹笛和二胡,并发疯般地练习,居然偶尔也能携带其出场表演。在那个年代,学习音乐是“高消费”的事儿。家里长辈并不赞同我学习艺术和文学,而是希望我习武强身,研习医学和经济学,所以自觉得身上的“音乐细胞”逐渐被消磨殆尽。

上个世纪80年代末我出国留学,选择了临床心理学和心理咨询专业方向。在当年汹涌的留学大潮中,选择这样的专业非常少见,然而我却觉得身上的“音乐细胞”又开始苏醒。留学期间,我在国外专业权威刊物上发表的第一篇论文就是《中医与音乐疗法对心理治疗作用的研究》。同时,为了对语言障碍和情绪、行为障碍的儿童进行治疗,我对西洋乐器中的口琴、吉他和电子琴也产生了浓厚兴趣,并下了很大的功夫去研习。

作为心理学高级人才被引进回国工作后,在心理门诊中面临许多抑郁症、强迫症和儿童自闭症的案例,我又开始醉心于箫、陶笛、埙、葫芦丝、巴乌、排箫和古琴、扬琴等的学习,并设法把它们运用到心理治疗中去。此外,对于有情绪障碍的成人以及有跨文化适应问题的来访者,我又学习运用古筝、萨克斯、单簧管和西洋长笛的音乐疗法来进行沟通治疗。目前,在我的心理咨询与治疗工作中,可以用来演奏作音乐疗法的乐器有三十多种。这在专业的



心理咨询机构中也是很少见的“个案”。

我在心理咨询与治疗过程中对于音乐的学习以及乐器运用的态度如下：

第一，心理学知识、心理治疗技术与音乐专业知识相辅相成，心理治疗以人性第一、专业技术第二，音乐欣赏走大众化道路。

第二，在音乐治疗中以追求精神的升华、情绪的愉悦，快感刺激为主，让当事人积累感觉运动经验；以学习乐理知识，掌握演奏技巧为次。

第三，掌握通晓各类乐器，以“玩”为主，以“练”为次；以提高生活情趣为主，而以精通、专业考级成为一两门乐器专业演奏家为次。

中国自古以来就是“礼乐之邦”，中国人对于音乐的神经感知非常敏锐，在古代大量的传统优秀乐曲的熏陶下，成为了礼仪规范的谦谦君子。这其中包含了历代民族文化传递下来的智慧、汗水和辛劳的结晶，充满了喜怒哀乐之情，也为世界的音乐宝库增添了许多绚丽多彩的珍奇作品。

中国的古典音乐运用独特的“宫、商、角、徵、羽”五音阶，调节人们的情绪，清韵高逸，安定人们的身心，缓解人们内心的紧张感和压力，其源远流长，典雅绝伦，是民族音乐疗法的奠基石。

作为国家“十二五”出版规划重点图书中“心理学与中国文化”丛书之一，我们试图在本书内容表达上用一种有艺术情趣，轻幽默、科普性的写作方法来进行。书中涉及的中国古典音乐、诗歌、小说、历史、儒、佛、道和茶艺等，领域相当广泛，并且图文并茂，具有很强的可读性和鉴赏性，希望读者能够喜欢，做到开卷有益。

愿心理学和音乐的“联姻”能成功，让每个爱好者都能通过本书开启一扇新的心灵窗户。

徐光兴

二〇一四年十一月

目 录

丛书序言一	001
丛书序言二	003
前 言	001
一、辉煌与奢侈	
(一) 中国古代的“大型交响乐队” / 003	(二) 乐器掌握音乐的主导权 / 005
(三) 皇帝也是“发烧友” / 013	(四) 最后的疯狂 / 017
(五) 古乐的心理意义 / 022	
二、音乐与人性心理	
(一) 古琴中的“天人合一” / 029	(二) 孔子的艺术境界 / 033
(三) 空谷幽兰的故事 / 037	(四) 高山流水亦移情 / 041
(五) 胡笳催泪断人肠 / 047	(六) 广陵英雄, 悲壮绝响 / 050
三、音乐与恋爱心理	
(一) 音乐的魔力 / 059	(二) 有“琴”人终成眷属 / 063
(三) 江州司马青衫湿 / 069	(四) 一曲“长恨”听不尽 / 075
(五) 长生的七夕恋曲 / 080	(六) 爱的悲怆诀别 / 086
四、名著中的音乐心理分析	
(一) “空城计”中弹琴退敌的真假 / 095	(二) 英雄气短, 儿女情长 / 098
(三) 《金瓶梅》乐事大观 / 102	(四) 何为《红楼梦》中的“天书” / 111
(五) 大侠弹琴为哪般 / 118	



五、佛乐飘飘悟真道

- (一) 弘法的舟楫 / 127 (二) 皇帝创作佛曲 / 135
(三) 《普庵咒》的魔力 / 138 (四) 寺庙音乐的香火传承 / 143
(五) 佛教音乐的文化心理意义 / 152

六、心灵的禅境与乐境

- (一) 以禅入乐, 以乐载禅 / 157 (二) 闻声悟道 / 161
(三) 清静专一心 / 166 (四) 山水之乐 / 170
(五) 古琴禅 / 174

七、千古风流的音乐大师

- (一) 抒情优美的白石歌曲 / 181 (二) 一樽还酹江月 / 186
(三) 寄情于琴的音疗家 / 190 (四) 艺僧善乐垂青史 / 195
(五) 永远的弘一大师 / 202

八、中国民乐疗法探究

- (一) 中国古典音乐的美和健康 / 207 (二) 民乐疗法的基础理论 / 213
(三) 民乐疗法对心灵的诠释 / 221 (四) 身心健康之道的“音药” / 232

九、品茶赏乐心自在

- (一) 茶乐养心, 自在安详 / 239 (二) 四季听茶, 精彩人生 / 242
(三) 茶事音乐, 艺术奇葩 / 252 (四) 闻香识茶, 听香之韵 / 257

辉煌与奢侈

念往昔，繁华竟逐，

叹门外楼头，悲恨相继。

千古凭高对此，漫嗟荣辱。

六朝旧事随流水，

但寒烟衰草凝绿。

至今商女，时时犹唱，《后庭》遗曲。

——宋·王安石《桂枝香》



(一) 中国古代的“大型交响乐队”

在中国的历史上,曾出现过多种不同的大型乐队合奏形式。其中有宫廷的、军乐的,也有民间音乐形式的,这些都构成了我国古典音乐宝库中重要的艺术作品组成部分。

1978年在湖北随州擂鼓墩曾侯乙墓出土了125件战国初期的乐器,包括编钟65个、编磬32个、鼓4件、二十五弦瑟12件、笙6件、排箫2件、簋2件、十弦琴1件、五弦琴1件。墓主曾侯乙据考证是战国时期曾国(即文献中所称的随国)的君主,从编钟中的一件楚惠王赠曾侯乙的铸说明其下葬的时间为公元前433年或在其后稍晚。曾侯乙墓乐器群的发现,不仅让我们得以目睹战国时期宫廷音乐的奢侈与豪华,更为我们了解和研究当时宫廷音乐的规模、乐器的规模、乐器的发展、乐律学理论等方面提供了有力的实证。

曾国是春秋战国时代的小诸侯国,与楚国的关系密切,并受楚国的影响。该曾侯乙墓分东、西、中、北四个墓室。东室为墓主人的棺木存放地,另有陪葬棺木8具,全为女性。她们年龄多在18至22岁,其中最小的一具只有15岁。在该室中还出土了一些乐器。西室发现了棺木13具,也都是女性,年龄多在13至20



岁,有一具较大者约 25 岁。中室放有乐器,还有一些宴饮用的礼器。北室放置了兵器和车马器。墓中所陪葬乐器有十根弦的琴、箏及五弦乐器各 1 件,瑟 5 件,另有笙(2 件)和一架悬鼓。这种音乐主要在君主起居时演奏,可想而知古代的君主是如何地享受生活的。在墓的中室所发现乐器多种多样,其中有吹管乐器簫 2 件,排箫 2 件,笙 3 件;弦乐器瑟 7 件;打击乐器钲鼓 1 件,建鼓 1 件;另外就是最主要的乐器编钟和编磬。这些乐器足以装备一个三四十人左右的大型交响乐团。

在乐器群中,最有学术研究价值的是曾侯乙墓编钟。全套编钟用青铜铸造而成,总重量 2576 公斤,共 65 枚(其中 1 枚为楚惠王所送的镈钟,置于地上,不发音),分三层悬挂于彩雕铜木结构的钟架上,包括上层 19 枚钮钟,中、下层 45 枚甬钟。特别是其采用每钟发两音(鼓部与隧部各发一音,两音为大、小三度关系)的方法,使全套编钟总音域达五个八度以上,且中心音域的三个八度范围能奏出完整的半音列,演奏时十二律俱全,显示出我国古典音乐文化在战国时期的高度发展水平。此外,钟面上有 2800 多个错金铭文,详细记载了各音的名称,以及当时楚、齐、晋、周、申、曾等国的各种律名、阶名及变化音名之间的对照关系,弥补了我国古代乐律记载方面的不足。

这些乐器构成了一个庞大完整的钟鼓乐队,而那些随葬侍妾可能就是这些乐器的演奏者。可见,在该墓中存在两个乐队:一个是室内乐性质的“房中乐”乐队;另一个是宫廷典章音乐性质的“钟鼓乐队”。在 2000 多年前的战国之际,就已有了如此规模庞大、声部齐全的钟鼓乐队,说明了当时我国的器乐发展已具有相当高的水平,这在世界音乐文化史上也是极其罕见的。

德国的哲学家黑格尔在他的名著《美学》中论述道,艺术的创造和享受,是一种愉快的游戏,它本身就是人生的奢侈。它的最重要的效果就是引起心灵的软化、精神的松弛和休闲。它与人生创造的其他各种事业不同,人生的其他重要事业都需要以精神的紧张、体力的消耗为代价。例如曾侯乙墓中的君主,在当年的战国时期,无论在战争、外交、经济、农耕等都需要耗费大量的精力和体力,而音乐艺术则可以调和君主贵族的理性和感性、欲望与职责的冲突,这是在战国时代音乐艺术鼎盛的重要原因之一。

(二) 乐器掌握音乐的主导权

我国的民族音乐文化源远流长。中国有文字的历史已有 5000 余年,而音乐文化的历史可以追溯到更加古远。从 1986 到 1987 年在河南省舞阳县贾湖新石器时代遗址墓葬发掘中,出土了 20 余支骨笛,其形制精细、规范、统一,管身两端相通,长约 20 厘米,管身上开有七孔(另有一小附孔)。经过对其中最完整的一支骨笛进行试奏与测音,可以准确地奏出七声音阶;其中的五支骨笛可奏出完整的五声音曲调。据碳 14 测定,其历史距今约 8000~9000 年,与裴李岗文化同期,为新石器时代的早期遗物,这是目前我们所掌握的能够证实我国音乐文化产生时期的最早的文物实证。

距今 3000 年的殷商时期,甲骨文中已有了“𪛗”字,其形状有如木架上置放着一件丝弦乐器。距今 2500 多年前的周代,孔子编辑的诗歌总集《诗经》,使 305 首精选的古代诗歌传承至今。当时这些诗歌都是配乐演唱的,从诗歌结构分析其音乐曲式结构,已有十余种不同的曲式结构布局模式,这些布局模式是我们研究中国古典音乐曲式结构不可逾越的重要历史阶段。

日本乐器学家黑泽隆朝虽然作为一个东方的音乐学家,然而,他在乐器学领域发表的学术观点令西方学者眼睛也为之一亮。他认为:“乐器是音乐的工具。”虽然谁也不会怀疑这一命题,而黑泽隆朝并不认为远古时期的乐器产生之前就有了音乐,而提出了是乐器创造了音乐的理论。

他认为,对音乐的起源问题,有一种学说认为音乐是由语言产生的,但从某种意义上说,原始声音只是人们在劳动中的吆喝声、叹息声、生机勃勃的婴儿啼哭声而已。它与百鸟争鸣声、秋虫鸣叫声并没有本质的区别。假如没有乐器,我们的声音不会比黄莺和金铃子等虫鸟更高明。

尽管人类的语言发展出了诗、赋、词、曲,但如果它不同音乐结合在一起的话,就不会产生曲艺、戏曲和歌剧。戏剧将只有念白,而不会有固定音高,戏剧和戏曲就只成了话剧。因此,我们不能指望仅靠婴儿的啼哭声形成歌曲,否则将无



法使语音有更进一步的发展。

如果我们对曾侯乙墓的出土乐器逐一进行分析,也许黑泽隆朝的论点是能够成立的。

1. 庄重典雅的钟

例如曾侯乙墓中共出土了 65 枚编钟。这些编钟可分成三种类别:镈钟、钮钟和甬钟。其中,镈钟是楚国赠送的,只有一枚,悬挂在编钟最下层的中间。虽然该钟的音乐意义有限,但具有象征地位的意义。该钟的特点是形状较大,钟体的上方悬挂的钮是由双龙雕刻而成的。

钮钟是一种较小的钟。表层光滑,无花纹。上方有悬挂的钮,故称之为钮钟。甬钟是古代最常见的钟,大小不一,可产生不同的音高。甬钟表层有花纹,并有凸起的疙瘩。这些疙瘩成组排列,每组九个,分三行,前后共四组,一共是 36 个凸起的疙瘩,古时这些疙瘩就叫枚。

在演奏方法上,编钟需要五个乐工同时演奏。其中,三名乐工负责演奏第二和第三层上的钟。演奏时用丁字形的木槌击之。其中,中间一组是最重要的。另外有两名乐工手持长木棒,撞击下层的甬钟,使其有宏大的音响,烘托音乐气氛。

由于墓中有三副槌子和两根撞棒,由此可以判断,整套编钟由五个人同时敲击时,其音色浑厚,气势磅礴。

在我国古代的宫廷雅乐中,恐怕没有比编钟更威严庄重的乐器了。编钟几乎是历代统治者的权力的象征,在“八音”分类中是“金”的最重要的代表乐器。现代乐器分类学把它列为击奏体鸣乐器。

在封建帝国时代,编钟不仅作为重要的乐器和礼器,而且它还被广泛地用于祭祀、宴享等礼仪场合。先秦时期,出现政权变更或发生重大事件时,往往要重铸编钟,把事件铭文铸在钟体上。

根据官职或人的社会地位,拥有编钟的规模须遵循严格的等级规定。据《周礼·春官·小胥》记载:“正乐悬之位:王宫悬,诸侯轩悬,卿大夫判悬,士特悬。”意思是:君主拥有的编钟分四面悬挂(每一面上都有一堵钟架,可悬挂若干件钟),诸侯只能拥有三面悬挂的钟,而卿大夫和士所拥有的钟则分别只能挂两