

边江红◎著

慢商調

廣陵散



古琴音乐 与中医养生

古琴音乐
与中医养生

边江红◎著

羊城晚报出版社
·广州·

图书在版编目 (C I P) 数据

古琴音乐与中医养生 / 边江红著. —广州:
羊城晚报出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5543-0025-1

I. ①古… II. ①边… III. ①古琴—音乐疗法—养生
(中医)—研究 IV. ①J632.31 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第035749号

古琴音乐与中医养生

Guqin Yinyue yu Zhongyi Yangsheng

责任编辑 黄初镇
责任技编 张广生
装帧设计 友间文化
责任校对 胡艺超
出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)
网址: www.ycwb-press.com
发行部电话: (020) 87133824
出 版 人 吴 江
经 销 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司
(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)
规 格 880毫米×1230毫米 1/16 印张11.25 字数220千
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5543-0025-1/J·55
定 价 28.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



兰之猗猗，扬扬其香。
不采而佩，于兰何伤。
今天之旋，其曷为然。
我行四方，以日以年。
雪霜贸贸，荠麦之茂。
子如不伤，我不尔觐。
荠麦之茂，荠麦之有。
君子之伤，君子之守。



——韩愈《猗兰操》



神閒意定萬籟收聲
天地靜玉指冰弦未動宮
商意已傳悲風流水寫出寥
寥千古意歸去無眠一庭
餘音在耳邊

嶺南琴人謝尊序書於寶樹堂



序

古琴：我国古老且富有民族特色的无码弹拨乐器。传说原始时代神农氏曾“削桐为琴、绳丝为弦”，创造了最初的琴，据说有五弦。后文王、武王各增一弦，琴在西周时期已广泛流传，当时它经常与瑟或加上鼓等乐器在祭祀时演奏，《诗经》中有“琴瑟友之”、“琴瑟击鼓，以御田祖”就是指此而言。

古琴音乐主要受儒家中正和平、温柔敦厚、“德音之谓乐”和道家顺应自然、大音希声、清微淡远等思想的影响。传统琴曲主要用五声音阶，即五正音，这可以说是儒家中和雅正思想在音乐上的落实，而琴乐清虚淡静的风格和意境则主要为道家思想的反映。古琴由于其乐器的形制、音色、乐曲题材、内涵、结构等因素，其音乐风格是倾向静态的、简单的、含蓄的、古淡的、阴柔的、抒情的、典雅的美。

极具岭南特色的传统名曲有：《碧涧流泉》、《渔樵问答》、《怀古》、《鸥鹭忘机》等。这些琴曲的演奏手法与其他流派的传谱有很大区别，充分体现了岭南琴派的古朴、刚健、爽朗、明快的特点。岭南古琴的演奏营造了清、微、淡、远的意境；构筑出传统文人抒情

达意、陶冶情操、净化心灵的殿堂，具有浓郁的中华民族文化特色。

广东古琴研究会自1980年成立以来，坚持组织每月一次的古琴雅集，交流琴艺、宣传古琴文化，其间还年年外出参加大型表演。古琴研究会只是一个起点，对于一门历史超过千年的古琴流派，传承是首要的。20世纪90年代初，有一种说法是全世界只有不到两千名会弹古琴的人，而今天岭南琴派门下已有近千名学生。这些年过去，在守望古琴的路上，让我最欣喜的，莫过于有越来越多的年轻同行者。

记得那是多年前的一个秋天，我当时因病住院，江红带着鲜花来病房看我，并表示了想学习岭南古琴的愿望。不久，我就出院了，她便来上古琴课，每周一节，风雨无阻。在学习的过程中，她勤奋好学，善于提问；对于一些难于掌握的指法，反复练习，直到达到熟练规范的演奏技巧。

在学习古琴的过程中，江红同学把古琴与她的本专业中医联系起来。古琴与中医同为中华民族优秀传统文化的重要组成部分，是中国文化发生发展过程中形成的精神财富和物质形态。古琴音乐的五音为“角、徵、宫、商、



谢导秀老师（右）与笔者合影

羽”，其对应的五脏为“肝、心、脾、肺、肾”。五脏各有对应的属音，当五音进入人体之后，便会引起人体细胞组织发生和谐的同步共振，进而便能够调整人们的生理机能。这也就是古琴音乐养生的基本原理。

古琴音乐，节奏旋律舒缓宁静，音韵深邃，中和之至；八音之中，唯弦为最，而琴为之首。古琴音乐最益于音乐养生疗疾。

在本书中，江红同学从古琴的基本结构，古琴与中国传统文化、古琴与诗词、古琴与五脏的关系，古琴的养生保健作用，古琴基本指法等几个方面介绍了古琴文化内涵、养生内涵及弹奏内涵，这是一本深入浅出介绍古琴的图书，让我感到很欣慰。

对于生命中的最爱——古琴，看到古琴事业开始走向兴盛，岭南古琴队伍不断壮大，古琴音乐后继有人，我感到非常高兴！

希望通过本书的出版，让更多的人了解古琴、认识古琴，使这一件承载着中华文明信息的文化瑰宝大放光彩！



谢导秀老师（左二）出席江红琴社成立仪式

岭南古琴家

谢导秀

自序 · 爱好的成长

在和广东社会学学会潜能开发研究专业委员会主任陈月明女士的一次交谈中，陈主任问我为何选择学中医、学古琴，又能把这两者结合起来，形成古琴音乐养生这种思路。

这个问题引起了我对以往自己成长路程的回顾。记得小时候，我非常喜欢中国的传统文化：戏曲、音乐、历史书籍。那时候，电视是稀有品，我对知识的获得更多的是从街边的小人书上，每天放学后，就跑去看书，2分钱看一本，凡是封面是古装人物的，我都阅读。从这些书中我熟悉了《三国演义》、《水浒传》、《聊斋志异》、《红楼梦》、《隋唐演义》等名著。其中最吸引我的是《聊斋志异》这本书，那一个个神秘的故事、那一处处宁静的世外桃源，还有那一个个美丽聪慧的狐仙都给我留下了深刻的印象。其中令我记忆最深并影响我选择中医专业的是这样一个故事：一个美丽的仙女，在一场瘟疫之后，她凭借着自己的中医知识，煮了许多中药发放给百姓，挽救了许多生命。这个画面一直印在我

的脑海里，我梦想着能像那位仙女一样有一技之长造福百姓。这个愿望一直在指引着我，并把我送进了中医学院，使我沉浸在中医的海洋里，嗅着各种药香，体会着中医文化的博大精深。

再说说古琴。小时候看一些古装电视，里面总有一种音乐很吸引我。它淡远宁静，有历史的沧桑，又有绕梁的回味。我一直在追寻，最后我知道那是古琴——中国最古老的弹拨乐器。琴、棋、书、画中的琴专指古琴。我一直在寻找机会完成对古琴的追寻，当我第一次见到古琴、触摸着它时，激动非常，兴奋不已！



2008年笔者在广东省中医界迎春晚会上作古琴表演

“琴”自古就与圣贤之“书”并重，正所谓“君子之座，必左琴右书”、“君子以琴书自娱”。在中国文化的人文价值里，古琴具有远超一般乐器的内涵，被称为“道器”，为中华之“国琴”。古琴艺术不仅是一种音乐艺术，更是文人生命境界的表征。弹琴的目的，并非在于演奏，而在于“养心”，借琴乐的渐浸熏习及变化气质，领悟生命的意义，体认宇宙的道理，成就自我的人格生命。古琴还具有养生保健的作用。徐上瀛就提出了古琴演奏的“调气”说：“约其下指功夫，一在调气，一在练指。调气则神自静，练指则音自静”。在欣赏、学习的过程中，不仅能够使人陶醉在优美的琴声中，而且能够起到养生保健的作用。

生活不可一日无琴。在学习弹奏古琴的过程中，时间过得非常快，常常不知不觉一天就过去了，心情变得非常宁静。在夜深人静时，在琴的世界里对话天地，万念归一。

受益于古琴，怀着感恩的心把从古琴中得益分享与世人。今天还有许多人失眠、忧郁、情绪失衡等情志、心理疾病所困扰，能否把古琴音乐和中

医理论结合起来，把古琴的修身养性作用更好地诠释，这也是我写这本书的初衷。

该书从2007年1月初稿到2012年12月完稿，其间因工作生活而时断时续，多次易稿，反复修改，总觉得不尽如其意。挂一漏万仅作引玉之砖，还望中医同道和各位琴友斧正！



2007年笔者在中秋夜游珠江时作古琴表演

目录

第一章 古琴与中医的渊源 / 1

第二章 古琴修身 / 13

- 第一节 弹奏古琴对手指的按摩作用 / 14
- 第二节 古琴五音与五脏的关系 / 18
- 第三节 角音与肝 / 21
- 第四节 徵音与心 / 26
- 第五节 宫音与脾 / 31
- 第六节 商音与肺 / 37
- 第七节 羽音与肾 / 42

第三章 古琴养性 / 47

- 第一节 认识七情 / 48
- 第二节 七情致病 / 52
- 第三节 五音与七情 / 54
- 第四节 角音与怒 / 55
- 第五节 徵音与喜 / 56
- 第六节 宫音与思 / 57
- 第七节 商音与忧 / 58
- 第八节 羽音与恐 / 60

第四章 古今古琴疗疾 / 63

第五章 古琴养生与儒、道、佛的养生观相通 / 89

- 第一节 古琴与儒家养生观 / 90
- 第二节 古琴与道家养生观 / 91
- 第三节 古琴与佛教养生观 / 93

第六章 古琴音乐对智力的开发 / 95

- 第一节 古琴的记谱特点 / 96

第二节 琴曲内涵对想象力的开发 / 97

第三节 古琴音乐提高注意力 / 99

第四节 古琴音乐增强记忆力 / 99

第七章 古琴与女性养生 / 103

第一节 女性的生理特点 / 106

第二节 女性的心理特征 / 108

第三节 情绪对女性的影响 / 111

第四节 古琴对女性的保健作用 / 112

第八章 弹好古琴 物我两忘 / 115

第一节 弹琴前环境、生理、心理准备 / 116

第二节 古琴曲《仙翁操》 / 117

第三节 古琴曲《鸥鹭忘机》 / 118

第四节 古琴曲《忆故人》 / 119

第五节 古琴曲《平沙落雁》 / 120

第六节 岭南古琴名曲《碧涧流泉》 / 124

第九章 古琴基本指法 / 127

第一节 古琴音色符号 / 128

第二节 古琴右手指法简介 / 128

第三节 古琴左手指法简介 / 135

第四节 左右手配合动作指法 / 139

第五节 速度、节奏符号及其他 / 140

第十章 岭南古琴简介 / 145

第一节 岭南古琴的渊源 / 146

第二节 岭南古琴的代表人物 / 147

主要参考文献 / 154

附录一 开指《仙翁操》

——《岭南古琴入门》的技术分析 / 155

附录二 古琴音乐处方曲目 / 161

后记 / 163



第一章

古琴与中医的渊源

中医的健康观是：阴平阳秘，精神乃治。

古琴的弹奏要领为：散按高低相和，泛音异弦同声。

用五音声波调节五脏，蕴含着中华民族的大智慧。

一、“天人合一”是古琴音乐和中医养生共同的哲学基础

《庄子·达生》曰：“天地者，万物之父母也。”老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”汉儒董仲舒则明确提出：“天人之际，合而为一。”受天人合一哲学思想的影响，古琴从结构上仿天法地，弹奏指法上天地人相合（讲究弦与指和、指与音和、音与意和），琴曲内容上或探索自我人格、或与山水相依。古琴作为古人修身养性的乐器，不断地追求在音乐中抒发个人情感、调节过激情绪，“乐而不淫，哀而不伤”，平衡心理，达到“天地与我并生，而万物与我为一”（《庄子·齐物论》）之天人合一、物我两忘的最高境界。

《黄帝内经》主张“天人合一”，“与天地相应，与四时相副，人参天”（《灵枢·刺节真邪》）。自然是大宇宙，人体是一小天地；气血如自然界的清风河流，五脏如君、臣、佐、使。人体情绪平和、脏器内在和谐、与自然和谐，身体才能健康。现代健康观认为：健康包括生理、心理、社会适应性和情绪控制几个方面。身体健康是心理健康的物质基础。心理健康是身体健康的精神支柱，良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，健康是身、心、灵的和谐与统一。

中医养生是保持身体健康的基础；古琴养生则是平衡心理健康的桥梁。

二、阴阳平衡是古琴音乐和中医养生的基本准则

中医的健康观认为人体健康的基本条件是“阴平阳秘，精神乃治”（出自《素问·生气通天论》）。指人体阴精宁静不耗，阳气固密不散，阴阳双方保持动态平衡，才能使人精神旺盛，生命活动正常。在这里“阳”可以理解为人体的脏器表现于外在的各种功能；“阴”可以理解为人体脏器的内在的基本生理结构。例如：脾胃的功能正常，则四肢健壮、运动有力；肝肾的功能正常，则耳聪目明、头发浓密。

中医的健康观与古琴弹奏的“应和”有内在联系。如《左传·晏婴论和与同（昭公二十年）》里就谈到了“先王之济五味，和五声也，以平其心，成其政也。声亦如味，一气、二体、三类、四物、五声、六律、七音、八风、九歌，以相成也；清浊、小大、短长、疾徐、哀乐、刚柔、迟速、高下、出入、周疏，以相济也。君子听之，以平其心。心平，德

和”。（白话文译为：先王使五味相互调和，使五声和谐动听，用来平和心性，成就政事。音乐的道理也像味道一样，由一气、二体、三类、四物、五声、六律、七音、八风、九歌各方面相配合而成；由清浊、小大、短长、疾徐、哀乐、刚柔、迟速、高下、出入、周疏各方面相调节而成。君子听了这样的音乐，可以平和心性。心性平和，德行就协调。）在东汉应劭的《风俗通义·声音第六》中，也谈到了古琴“琴之大小得中而声音和，大声不喧哗而流漫，小声不湮灭而不闻，适足以和人意气，感人善心”。从上面文章的论述中，可以看到在两千多年前古人就认识到古琴声音大小适中，音色清、微、淡、远；弹奏一按一散相互应和，具有平和和心神、修身养性的作用。古琴音乐的应和观是阴阳平衡的另一种体现形式。

人体是一个小宇宙，各个脏器功能协调平衡，机体才能处于健康状态；古琴音乐的频率和人体脏器的运动频率相似，人体器官通过对古琴声音的接收会对组织细胞起到按摩作用，增强细胞新陈代谢。长期收听古琴音乐和弹奏古琴可以使人精神愉悦、心情放松、气血平和，给人体脏器创造一个良好的内外环境，从而调节身体机能，达到阴阳平衡、健康长寿的效果。

三、中医与阴阳

阴阳学说^①是中国古代的哲学思想，它用来说明万物既对立又统一的辩证关系以及一切事物变化现象的属性，正所谓“阴阳者，万物之能始也”。“孤阴不生，独阳不长”，阴与阳在相互依存、相互制约、互根互用、相互消长中维持着动态的平衡关系，以成“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”之格局。“阴平阳秘，精神乃治”，作为贯穿整个中医体系的一个基本脉络，阴阳平衡是身心健康的基础。

阴阳本义是指日照的向背，向日为阳、背日为阴，例如咸阳这个地名是因为在渭河北岸，九峻山之南，因山南水北俱为阳，故名咸阳。阴阳是一个哲学概念。《老子》提出“万物负阴而抱阳”，认为任何事物都存在阴与阳的矛盾，且处在统一体中。《易传》提出“一阴一阳之谓道”的原

①：阴阳其实就是人体内环境的两种对立面，彼此达到一种动态的平和状态，身体才能健康。就像人的生命在“一呼一吸”之间，呼为阳、吸为阴，呼与吸相互依存又相互对立一样。

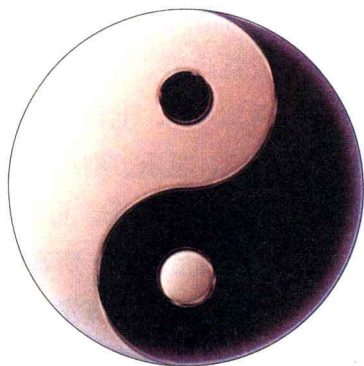
则，认为阴阳的相互交替作用是宇宙的根本规律，把阴阳上升为最高的哲学范畴。阴阳被古代医家引用于医学领域，用以认识和探讨人体的解剖，以及生理、病理和疾病的诊断、治疗等问题，并被赋予了特定的医学含义，成为中医学理论体系的重要组成部分。

《素问·阴阳应象大论》称：“天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。”

为了使大家更容易理解中医阴阳的概念，现摘录《素问·阴阳应象大论》阴阳五行释文如下：

黄帝说：阴阳是自然界事物变化的普遍规律，可以作为分析和归纳一切事物的纲领；事物的一切变化，都是由于阴阳这相互对立的两方面的相互作用而发生的，所以阴阳既是事物发生发展的根本，也是事物毁灭消亡的由来。事物之所以会产生复杂的变化，就是因为事物内部存在着相反相成的阴阳两方面，因而治疗疾病也必须从病情的阴阳变化这个根本上来认识问题和处理问题。所以清阳之气，向上升腾，不断积聚而成为天；浊阴之气，向下凝聚，不断积累而成为地。安静属阴，躁动属阳，有阳就有阴，事物就存在；没有阳，也就无所谓阴，事物就不存在。阳能化生清气和力量，阴能凝集而构成有形的物质。寒到极点就能生热，热到极点就能生寒。寒气能产生浊阴，热气能产生清阳。清阳之气在下而不升，就会发生飧泄病；浊阴之气在上而不降，就会发生胀满病。这就是由于阴阳运动变化失常所引起的疾病。（任何事物都包含阴阳两个方面，阴阳分布失衡是导致疾病的根本原因）

所以清阳之气上升为天，浊阴之气下降为地。地气上升就成为云，天气凝集下降为雨。雨是地气上升之所化，云是天气下降之雨蒸发而成的。所以清阳之气出于人体上窍，浊阴之气出于人体下窍。清阳之气发布于腠理，浊阴之气内注于五脏。清阳充实于四肢，浊阴内走于六腑。（阴阳的相互转化和在人体的走向）



太极阴阳图