

古琴養生與治療

(與書法、氣功、太極拳養生的比較)

李春源博士

美國環宇大學教授

國際古琴養生學會會長

香港頭針醫學會永遠會長

國際中醫養生食療學會理事長

前言：

古琴，根據歷史考證，在三千多年前我國的商殷時代就有了這種樂器。到周朝已發展為宮廷伴奏樂器並逐漸形成為獨奏樂器。因它音韻優美且能抒發情感，故自古以來多為士大夫、文人、雅士作為修心養性、陶冶情操之用。除了古琴外，在古代中國，人們也發明了其他樂器，例如：塤、瑟、簫、鼓等。但當比較音色的優美、音域的寬廣、表現力的豐富等，都以古琴最受士人喜好。《禮記·曲禮》曰：“君子無故不徹琴瑟”，可知一般士人都將操琴、弄瑟作為日常的活動。在使用這些樂器時，人們發現了音樂具有醫療作用。他們在一定的文字、音樂和醫學水平條件下，創造了雛形的古代音樂療法。部分內容記述在《呂氏春秋·古樂》^[1]、中醫經典著作《內經·靈樞·經別》^[2]等書中。如果使用得當，古琴音樂療法是一種可以與針灸、推拿、中藥等相並列的醫療方法。正如明代朱霞享所說：“音樂，亦為藥也”，足見音樂對人體影響的重要性。目前對古琴養生及音樂療法的初步研究，介紹如下：

一、古琴音樂的特色

古琴音樂能維持超過三千年，受人如此鍾愛，主要有以下特色：

1. 無“品”無“碼”—— 古琴如小提琴，但是一種按彈樂器。
按弦時手指左右移動，音就會有所變化，靈活自然，隨心所欲。
2. 韵味醇厚—— 按音後，通過特別的左手吟、猱、綽、注等手法，除了能彈出按音外，還有左手手指移動時特有的虛音或走手音而構成變化多端的音韻。
3. 指法多變—— 古琴指法超過一百種。這麼多指法是為了表現各種不同琴曲和感情而創立的。
4. 音域寬廣—— 古琴的音域有四個八度加一個大二度，足夠各種琴曲的創作及發揮。
5. 等音高音色的變化—— 七弦古琴每根弦上有三組音，加上泛音、散音共有近三十組的組音。但它七根弦粗幼不同，每根弦等音高音發出的音色不同，演奏可以交替使用，令不同位置的等音高音發出和諧悅耳的樂音。
6. 優美和聲—— 古琴對和聲的應用很普遍，極優美和諧。
7. 古琴養生—— 除了具備以上特色，古琴還有另一特色就是可作為養生之用。它與其他中華傳統養生方法例如：書法、氣功、太極拳等之養生內涵有異曲同工之妙。

二、古琴音樂與書法

古琴是動態的時間藝術；書法是靜態的視覺藝術。兩者的藝術形式非常不同，但兩者亦有共通的內在藝術規律。有人說：“樂曲是

流動有聲的書法，書法是靜止無聲的樂曲”，是有道理的。它們共通的內在藝術規律包括：

1. “形神”和“氣韻” —— 晉代書法家顧凱之提出“以形寫神”的觀點。認為“形”是手段，“神”是目的。書法寫形是為了“神韻”。用筆筆意要求氣韻生動。

古琴演奏，樂匠祇能達到形似，講求技巧；但藝術家更重傳神，講求感人的藝術效果。操琴運指也要求氣韻生動。

2. “虛”、“實”關係 —— 祖國的傳統藝術普遍採用“虛實相間”的原則。書法藝術中有“虛處實寫，實處虛寫”，“筆斷意連”等表現方法。書法中表現虛實的手法很多，例如：枯潤或燥潤虛實，濃淡虛實，輕重疾徐或筆斷意連的虛實等。

古琴講求“聲韻兼備，虛實相間”的對比手法。“聲”指按彈所得之音，屬實音；“韻”指按彈後由左手在弦上移動奏出的滑音，屬虛音的“韻”。這種“韻”令古琴表現特有的空靈、飄逸的藝術風格。

3. 運筆與運指 —— 書法運筆講求“方”“圓”並用。“方用頓筆，圓用提筆”。若方圓並用，或用方而體圓，或筆方而章法圓，靈活變化。

古琴運指同樣講究方圓並用，或方中求圓，或圓中求方。即剛中有柔，柔中有剛，剛柔相濟。

書法用筆運勁形容為“鐵劃銀鈎”、“力透紙背”；古琴彈奏運指要求“按欲入木”、“彈欲斷弦”；兩者都有異曲同

工之妙。

三、古琴音樂與氣功

練氣功有很多門派，有靜功、動功和動靜結合的功法，不管動、靜功，最主要的共同口訣是“鬆”和“靜”。彈琴除了需要一個恬靜的客觀環境外，也需要彈奏者“鬆”和“靜”的狀態。氣功注重精、氣（炁）、神的鍛練；有修養的彈琴人也能修煉到類似氣功的“練精化炁，練炁化神”的境界，並在“身”、“心”、“氣”、“意”統一下進行。

1. “鬆”就是要做到“毫不用力”。不鬆，肌肉會收縮，這樣就會壓迫經絡，阻礙“內氣”的流通。氣功“以身行氣”“鬆”才能發動體內真氣的循環流動。古琴演奏指法繁複，祇有在“鬆”的基礎上才能發揮得更好。
2. “靜”就是什麼也不想，這是絕對化的說法。實際上“靜”是進入集中思維狀態，想一件不費腦力的事物。例如念“心法”或“口訣”，這樣就能逐漸“入靜”，“入靜”後可進一步達到“入定”狀態。動功屬於動中求靜的導引術；靜功屬於靜中求動的吐納法。彈琴時，思想必須高度集中。也是要求“入靜”狀態，入靜就是啥也不想，集中心神彈琴。
3. 無論那一家那一派氣功，莫不強調“練氣化精，練精化炁，練炁化神”，甚至“練神還虛”，最終達致“精”、“氣”、“神”合一。彈琴也一樣要鍛練“精”、“氣”、“神”。
古琴演奏講求：“坐欲安、視欲專、氣欲靜、意欲閑、神欲鮮、

指欲堅”。彈琴需心中有“琴曲的起承轉合、音律、音調、樂句、弦位、徽位、左右手指法等”，然後專注於琴弦，指到弦動，演奏時注意虛實相間，輕重對比，緩急節奏，剛柔既濟，心意合一。

四、古琴音樂與太極拳

1. 太極拳練功要求形、意、氣、力互相聯繫，互相制約、調整陰陽平衡的整體運動。功法形意氣合一，以形為體，以意為用，以靜為和。太極拳要求頭正身直，但忌僵硬，全身放鬆，虛靈頂勁，微微含胸拔背，鬆肩垂肘，指、掌舒展，以意運臂，以氣貫指，通體鬆靜。彈琴講究端莊、自然和安祥的琴容，切忌太跨張的前後俯仰，左右搖擺。
2. 太極拳與彈琴同樣需要運行內勁。耍拳要“根在足，發於腿，主在腰，形於指，周身貫串一氣”，才能更好地發揮內勁。彈琴為坐姿，也須運行內勁為主，由腳而腰而臂而指，上下呼應，內外相合，切忌露骨過火。琴韻如行雲流水，氣韻生動連貫。綿綿不絕。
3. 太極拳運勁內斂，所謂：“氣宜鼓盈，神宜內斂”，練拳強調腹式呼吸，氣聚丹田。經過長期練習，丹田的能量不斷增添，達到腰腹丹田之氣鬆淨騰然鼓盈，更增渾身輕靈圓活之姿。彈琴時也須神情內斂，集中精神，凝神專一於指法。指與心合，心與意合，意與音合，達致心意與音樂融合，更添琴曲的生機氣韻。而太極拳也有“內三合”，即“身與氣合，氣與意合，

意與心合”之說法。

五、修心養性的琴道

有人認為“琴乃載道之器”，古琴非單純局限於音樂藝術範疇的一般“樂器”，它也是可作為修心養性的一件“道”器。“琴趣清雅可禁淫邪，正人心也”即古語“琴者禁也”的詮釋。古人彈琴前更有講究焚香、沐浴、淨身等。又規定“十四宜彈”與“十四不宜彈”。“十四宜彈”如：“逢知己、遇可人、對道士、處高堂、居舟中、憩林下、值天氣晴朗、當風清月明……”。“十四不宜彈”如：“風雷陰雨、日月交蝕、近囹圄、在市纏、衣冠不整、香案不潔……”等宜忌規矩要求。

古琴獨有的音色、音韻、泛音等加上左手的吟、猱、綽、注等手法可隨琴曲的要求及演奏者情緒而變化。加上很多琴曲都有“聲少韻多”的特性及古琴音量偏少，優雅的琴音令人油然而生起“靜穆”之心。散音恢宏，泛音泠泠，按音與虛音變化豐富，確有“如霞外仙音，縹緲入仙之趣”。當情技相融，心意相通，達於化境，則物我兩忘，達致天、地、人三籟合一之境界矣。

六、古琴與健康

古琴對人體的生理和心理健康都會有所幫助，闡述如下：

1. 因彈琴取坐姿，運勁主要是運用腰勁，宜防三停：一停於肩、二停於肘、三停於腕。使勁從腰部直達手指。在使勁貫於指的同時，由於舒展了經絡，氣也就會逐漸發動起來。這就是操琴中的“以身行氣，以氣運身”，也就是類似氣功中“練精化

炁”的過程。這種勁、氣的運行與音樂演奏都必須在意識指導下進行，因意識的驅動，令精、氣、神臻於統一的較高境界。這是良好的養身、養心、養生之道。

2. 現代人生活因上班、上學、家庭、社交、應酬、投資、投機等活動和各種生活瑣事，經常處於緊張、繁忙、興奮或憂鬱等狀態之中。容易感到疲勞、焦慮等各種不同壓力。很多調劑方法例如電腦遊戲打機、麻雀耍樂、觀賞電影電視等，甚至看書、運動、唱歌、跳舞等等，這些方法可能有助恢復體力，但都還需要用“腦”，無法達到腦、心、身的一致平衡的休息。為了達到這種平衡，練氣功屬於靜中求動的吐納法，靜坐時用意念驅使氣循經絡運行；耍太極拳屬於動中求靜的導引術，練時存想心法、口訣，達到氣遍全身。這些方法都是把思想集中在一個意念上，使腦處於半休眠狀態，加上肢體放鬆，便達到腦、心、身三者內外平衡。

彈琴除了需要一個安靜的環境，如果心不靜也是無法彈琴的。彈琴時，橫琴案上，面對 4~5 徽處，雙臂張開和伸縮完全可以控制有效弦長，不用搖晃身體，給彈琴人創造了身體平衡的休息狀態。西方樂譜以節線劃分，古琴樂曲以樂句為單位，樂句長短不一，可以根據個人理解和感情處理發揮，讓彈琴者能自然地把腦、心、身結合。有修養的操縵琴人以內力為主，有助身體氣血運行的內外平衡。古琴的節拍並非機械式的，而是根據人體心律、脈搏、呼吸的自然條件按操琴者的情感處理，

加上樂句的長短，呼吸也隨之有快有慢，不但促進體內氣血流通，而且能自然做到調氣、調心、調息，使大腦處於半休眠狀態，與練氣功、耍太極拳有異曲同工之妙。

3. 彈琴時很講究姿勢，要求端坐凝神，上身脊樑中正，頭容正直，不仰不俯，雙足平行，相距等肩，全身放鬆，含胸拔背，鬆肩垂肘，張臂、順腕、紮指，有利氣貫全身，含胸拔背運勁，氣易於自腰脊發出，有利背部督脈、足太陽膀胱經等的運行。張臂、順腕、紮指，有利陽脈舒展，包括手太陽小腸經、手陽明大腸經、手少陽三焦經。操琴左右手法不同，這需要心、腦、手、意協調配合。左手在弦上左右上下來回移動，對左手拇指的少商穴做成按壓，間接促進手太陰肺經經氣的運行。同樣，左手中指按弦接近手厥陰心包經的中衝穴；無名指按弦或跪指接近十宣穴和手少陽三焦經的關衝穴，對這兩條經的經氣運行也有促進作用。左手指法還包括吟、揉、綽、注、撞、逗、捏起、帶起、放合、推出、罨等，按壓輕重不一，對疏通經氣都有一定的幫助。右手指法較簡，以彈撥為主，手法很多，包括抹、挑、勾、剔、托、劈、打、摘、撥、刺、輪、滾、拂、蠲、長鎖、索鈴、連挑等。對手三陰三陽經的井穴、十宣穴等來回按壓，都能使手三陰三陽起到通經舒絡的作用。

七、古琴樂音與音樂治療

1 陰陽學說

東漢《太平經》以陰陽學說解釋音樂的來源和養生意義，認為音

樂的發展是順應大自然萬物陰陽相生、動靜相應的規律。對樂音的陰陽屬性，可詮釋為：高為陽，低為陰；強為陽，弱為陰；剛為陽，柔為陰；大調為陽，小調為陰；金革之聲為陽，絲竹之聲為陰等。古琴樂音與音樂的養生治療是根據中醫陰陽五行的理論，中醫認為人生病就是由於陰陽失調。古琴樂音與音樂的養生治療就是為了調節人體陰陽的偏盛偏衰，用樂音與音樂的陰陽屬性來補偏救弊，以協調陰陽平衡。並以五行相生相剋理論，以樂音與音樂針對相應的臟腑經絡進行調整，以維持陰陽五行的動態平衡關係。

2 五行學說

《素問·陰陽應象大論》闡述“五臟相音”關於人體臟腑與五音的關係，即宮音入脾，商音入肺，角音入肝，徵音入心，羽音入腎。在《呂氏春秋》等古籍提到五行與五音的相生相剋關係，如宮生商，商生羽，羽生角，角生徵，徵生宮。徵屬火，宮屬土，它們之間於調式上是主從關係，徵為主，宮為從，此為相生。而角、宮屬木、土；羽、徵屬水、火，在樂音上均為大二度，屬不協調音程，此為相剋。

3 五音特性與調養五臟

清代祝鳳喈曾說：“宮音，和平雄厚，莊重寬宏。商音，慷壯哀鬱，慘慄健捷。角音，圓長通澈，廉直溫恭。徵音，婉愉流利，雅麗柔順。羽音，高潔澄淨，淡蕩清逸。”^[4]《內經·陰陽應象大論》提出：宮為脾之音，其聲為歌，過思傷脾，可用宮音之平和，以

治過思。也可以五行相生理論，火生土，以柔雅之徵音治過思。商為肺之音，其聲為哭，過憂傷肺，可用商音之慷慨，以治過憂。也可以和平寬宏的宮音，以治過憂。也就是說，可用本臟之音治療本臟病，也可根據五行相生相剋的規律，治療本臟或他臟之病。

4 古琴樂音與臟腑經絡頻率共振

根據科研，大宇宙與人體內小宇宙各臟腑器官，都存在不同的頻率和共振。這理論與中醫的陰陽平衡理論頗一致，人體內外陰陽平衡相等於大宇宙小宇宙內外和諧的共振，身體自然不出毛病；若陰陽失衡或頻率共振不和諧，生病是必然的結果。通過樂音的變化、高低、強弱、音調、和聲、長短等，無論聽者有意識或無意識，樂音音頻都會進入身體，對相應的臟腑器官產生協調或不協調的共振，從而產生對生理及心理上治療的效果或反效果。

5 古琴音樂治療

音樂是樂音的組合成為旋律，作者通過創作表達感情或傳遞某種訊息，通過音樂的表現，將感情或訊息傳予知音人，希望能打動和感染聽者。音樂藝術需也是建基於樂音的共振理論，也可以對應體內臟腑產生共振，但比這個複雜得多。因為音樂能表達不同的感情和美感境界。聽者因應自身的感受、經歷、修養等接收不同程度的樂感，影響其生理和 / 或心理，導致喜、怒、哀、樂等不同的情緒反應等治療或反治療效果。

6 古琴音律音調如何影響情緒健康

根據古代文獻的記載，音樂對人的健康以至國運的興衰都有很大

的影響。《論語》記載孔子聽到《韶樂》，餘音繞樑，三月不知肉味。《左傳》^[5]曾記載關於晉平公喜好古琴音樂而導致生病及國家衰敗的事跡。公元前 530 年，衛靈公曾召古琴師師涓記錄一首他半夜聽到的神秘琴曲，後來師涓彈給晉平公聽，一曲未終，晉國的琴師師曠阻止繼續演奏，因為他認為這首清商調的樂曲是琴師師延曾為紂王作的靡靡之音，聽之必令國家衰弱。晉平公要師曠演奏令人欣喜的清徵調樂曲，師曠認為不可，因古代聽清徵調的都是有道德的君主，他認為晉平公的德行未足以聽清徵曲。但晉平公堅持要聽。聽後，他要求聽慷慨激昂的清角調樂曲，師曠勸他清角之音是為了黃帝在泰山之上大合鬼神而作，要求聽者的德行更高，德行薄如晉平公者非常不宜，聽了恐怕會有不好的結果。但晉平公堅持要聽，師曠不得已而鼓琴，演奏時風雲變色，大風摧毀帷幕，晉平公被嚇得一病不起，很快就去世了。根據以上記載，第一首琴曲清商調被師曠認為是靡靡之音，第二首清徵調歡欣開顏，第三首清角調慷慨激昂，可看到不同音調琴曲起到不同作用，對進一步研究音樂組曲如何影響情緒健康有啟發意義。

八、 古琴養生與治療的展望

綜上所述，古琴養生與書法、氣功、太極拳等的養生方法比較，在調身、調心、調意、調息方面；“以身行氣，以氣運身”並以意驅動令精、氣、神臻於統一的境界；強調“鬆”、“靜”，使“心”、“腦”處於半休眠狀態，令腦、心、身三者達到內外平衡。可以說古琴養生是很有潛力的。

古琴音樂療法不但要利用樂音的治療作用對人體臟腑經絡進行相對應的共振，以達到治療作用。而且還要利用音樂旋律的治療作用，而後者比較複雜，是我們今後重點研究課題之一。

古琴音樂療法同中藥針灸一樣可以通過調整人體臟腑經絡來達到治療作用。但是如果我們不了解病人的病情則無從下手。因此，我們要用中醫四診八綱辨別證狀表裡虛實、判斷疾病性質和程度，這樣才能有的放矢，選擇對應的治療樂音、時值、旋律及設定每一療程重覆的次數。

古琴音樂養生和治療，應該利用現代科學儀器之助，利用電子計算機進行臟腑經絡等的診斷及數據記錄，以利搜集數據作分析及用樂的依據。

古琴音樂療法無須接觸病人身體，無需服藥刺針，治療過程可以變為輕鬆自然，容易為廣大患者接受。是有很大發展前途的養生治療項目。

參考文獻

- [1] 陳奇猷. 呂氏春秋校釋. 上海, 學林出版社, 1984
- [2] 謝華. 黃帝內經. 北京, 中醫古籍出版社, 2000
- [3] 韓寶強. 音的歷程—現代音樂聲學導論 [M]. 北京, 中國文聯出版社, 2003, 306~312
- [4] 劉承華. 中國音樂的神韻. 福州, 福建人民出版社, 1998, 34~39
- [5] (清)高士奇. 左傳紀事本末·晉失諸侯. 北京, 中華書局, 1981, 503~515