《頌缽之道》-

聲音如何療心：中國五音點解講身心調和？

你有冇發現——
有啲聲音一聽就令人舒服，
有啲聲音卻令人煩躁不安？

古人其實早已觀察到：
聲音，會直接影響人的身體與情緒。

因此，在中國文化之中，音樂從來不只是娛樂，
而是一種與生命節奏、身心狀態有關的學問。

一、五音：不只是音樂，而是身體語言

《黃帝內經》提出「五音療疾」，
將五音——**宮、商、角、徵、羽**，
對應五行與五臟，建立出一套「聲音與身體相通」的理解。

五音大致相當於西方音階的：
do、re、mi、sol、la（不含半音 fa、ti），
構成中國古代音樂與養生思想的重要基礎。

古人認為：**人與天地同氣相通，聲音可以影響臟腑之氣。**

五音與五臟對應

- **宮（土）｜脾**：厚重穩定，有助安定情緒、調和脾胃
- **商（金）｜肺**：清亮收斂，有助調節呼吸、舒緩悲傷
- **角（木）｜肝**：舒展流動，有助疏肝理氣、減輕壓力
- **徵（火）｜心**：明亮振奮，有助養心安神、減少煩躁
- **羽（水）｜腎**：深沉內斂，有助安定恐懼、滋養腎氣

這種對應，不單用於音樂創作，
亦被用來觀察氣機盛衰，甚至輔助身心調節。

二、音樂養生：古人早已知道「聲音能養人」

魏晉時期的嵇康，提出音樂可以「導養神氣」，
即透過聲音引導氣血、調整情志。

《管子》亦有言：「止怒莫若詩，去憂莫如樂。」

意思是：
音樂與詩歌一樣，具有調節情緒、安頓心神的作用。

在古人眼中，聲音具有**整理內在狀態的力量。**

三、調和，不是治療，而是回到平衡

現代人聽到「聲音影響身體」，
很容易理解為某種技術或療法。

但古人的觀點並不在「治」，而在「和」。

所謂「和」，是讓你回到原本的平衡狀態。

當情緒過急，聲音令你慢下來；
當思緒過亂，聲音令你集中。

聲音，不是控制，而是引導。

四、從五音，到今天的頌缽

你會發現，這種觀念並沒有消失，
只是以不同形式延續。

當頌缽響起，
聲音不是急促，而是緩慢延伸、自然消退。

人在這個節奏之中，
呼吸會放慢，身體會放鬆，思緒會安靜。

這與五音的原理一致：

當聲音有序，身體便會回到秩序。

結語

五音之說，未必需要用現代科學去完全證明，
但它提醒我們一件重要的事：

人，是會被聲音影響的存在。

當你願意慢下來，
聽一種有節奏、貼近身體律動的聲音，

你會發現——
你是慢慢回到自己。

那是一種內在的平衡、穩定與安定。

《頌缽之道》
以聲音回到本我，打開生命。