

音樂，身心狀態，與道德性情

——由韓國宮廷音樂《壽齊天》的經驗談起(二)

◆ 王育雯

由文獻資料看來，在柏拉圖的思想中，音樂的道德精神力量，似乎基本上為一種「抽象」的概念，存在於音樂、宇宙、與「靈魂」之間「比例」上的相應，而非實際經驗得到的現象，亦非實際振動上的相應。

中國古代典籍中，對此問題的解釋較接近實際經驗的層面。前文所提〈樂記〉中的段落：「故樂行而倫清，耳目聰明，血氣和平，移風易俗，天下皆寧。」將音樂「移風易俗，天下皆寧」的力量與其調和身體內氣血循環的功效並列，且提出音樂具有「血氣和平」甚至「耳目聰明」這種發生在身體實際功能層次上的作用。雖然除了此句，〈樂記〉並未提供更多關於音樂對人身心影響力量之途徑的解釋，但與其內容大多雷同的《史記·樂書》之末段可見到更清楚的說明：

故音樂者，所以動盪血脈，通流精神，而和正心也。故「宮」動脾而和正聖，「商」動肺而和正義，「角」動肝而和正心，「徵」動心而和正禮，「羽」動腎而和正智，故樂所以內輔正心，而外異貴賤也。上以事宗廟，下以變化黎庶也。…故聞宮音，使人溫舒而廣大；聞商音，使人方正而好義；聞角音，使人惻隱而愛人；聞徵音，使人樂善而好施；聞羽音，使人整齊而好禮。夫禮由外入，樂自內出。故君子不可須臾離禮，須臾離禮則暴慢之行窮外；不可須臾離樂，須臾離樂則姦邪之行窮內。故樂音者，君子所以養義也。

這裡不但明確道出音樂可以「動盪血脈，流通精神」，更說明音



樂影響人的道德性情之力量，與其對身體的作用，密切相關。甚至暗示一種可能的影響途徑——藉著與人體內不同的經脈形成共振，而加強內心中的各種品德。

雖然在筆者聆聽《壽齊天》的經驗中，並不能如〈樂書〉所談的，那麼細緻地體驗到宮商角徵羽各音調對於身體各經脈的作用；然而，的確經驗到此曲對於身體氣血運行、能量提升，以及從而對道德性情氣度上的特殊功效，而且如前所述，這種經驗並非筆者一人獨有。為理解此樂曲何以能對身心狀況有如此效力，在以下的討論，將分析《壽齊天》的聲音現象，並試圖將觀察到的聲音現象聯繫到聽者的身心活動狀況。下文所討論的聲音現象，係取自「韓國傳統表演藝術中心」（Korean Traditional Performing Arts Center）所製作，一九八八年發行的錄音CD《韓國傳統音樂選輯》第一輯。

《壽齊天》樂音現象

與西方藝術音樂相較而言，《壽齊天》樂音現象的特色之一，就是單純。不同的旋律樂器間，基本上是「異音」（heterophony）的配合方式，以箏策作為主旋律，其餘樂器或以八度相疊的方式奏出主旋律，或在主旋律之上加花、變化。由於這些變化是在極緩慢的速度中進行，聽者因此得以從容地細細品味。這令人想起柏拉圖曾指出和聲節奏中的美善與「單純」，此一特性的關聯，並提到能夠使人穩健的音樂，具有「單純」的特性。值得注意的是，〈樂記〉中也有「大樂必易，大禮必簡」的說法。似乎雙方都認為具有良好效果的音樂，其結構應是單純不複雜的。就這一點上，《壽齊天》的樂音現象，未嘗不可說是符合這些古代文獻的說法。

《壽齊天》樂音現象的另一項明顯特色，就是前文提到的極慢速

度。與這種緩慢速度密切相關的，是樂曲以拉長的單音作為主要進行方式。每一個拉長的單音（亦為骨幹音），連帶其變化與裝飾，長度往往在七至十一秒不等。在以下的討論中，這種以箏篋為主，其它樂器為輔的拉長單音，連同其變化裝飾，將一併被稱為「氣息音」。

速度緩慢加上結構單純的特性，使得《壽齊天》在不習慣的人聽來，往往冗長而單調。然而，外行人聽來冗長單調的現象，正是這首樂曲值得聆聽之處。就如韓國學者HanMyung-hee所說，這種速度是奠基在呼吸的節奏上。不僅是速度上接近呼吸，其實連氣息音的產生、變化方式與過程，都可以類比人在非常安定的狀態下（如熟睡時）的呼吸情形。觀察一個人在熟睡時的呼吸，可發現吸氣較快，吐氣相對的慢而長。且吸氣時，由於需擴張胸腹腔，所用的力量相對較多。相對的，呼出時由於氣息吐出，腹胸順勢慢慢恢復原狀，因而較不費力。等到氣吐完，要吸下一口氣之前，往往會有很短暫的停頓。由吸氣到吐氣，所用的力氣基本上是「強→漸弱——→短暫停頓」的變化過程。

這種能量上的變化情形，可以在氣息音的力度變化過程中感受到。每一次的氣息音往往有一些共同特色——開始時，力度相對較強，或在短時間內增強；其後平緩地變弱。而在下一次氣息音出現之前，會有短暫的停頓，似乎象徵要吸下一口氣前的短暫屏息的狀態。換句話說，其能量的變化方式，為「強（或突強）→漸弱——→短暫停頓」的過程，其中，「漸弱」所佔的時間最長。有意思的是，有時在氣息音開頭，還有杖鼓或座鼓或兩者一起擊出，強調氣息音開始時較強的能量。

氣息音在漸弱，最後會出現力度微微上揚的情形，此時正是裝飾性的變化出現在箏篋以及特別是大琴、小琴等音域較高的樂器上。這種裝飾性變化，有時是音高以微分音的幅度上下調整；有時是音量在

微小的範圍內，強弱交替；有時則較為明顯，在原先的音，或即將出現音的上下鄰近音之間，作裝飾音的動作。

就力度上而言，氣息音的裝飾性變化可以想像成吐出剩餘的一絲氣息，以便為下一次的吸氣作準備。就演奏與聆聽的觀點而言，這種變化還可預示這一次的氣息音即將結束，需為下一次的氣息音作準備，表示演奏者要預備奏出接下來的音。對於《壽齊天》這種沒有固定長度的節拍之樂曲而言，裝飾性變化的預示作用，在演奏中極為重要。西方音樂有固定節拍與速度，因而在演奏者人數不多的樂曲（如室內樂）中，即使沒有指揮，大家的步調也能一致。然而，《壽齊天》既無指揮，也沒有固定長度的節拍，甚至連每個音的確實長度都不一定，演奏者勢必需要有某些機制來幫助他們互相配合步調。裝飾手法的適時出現，便可達成此項功能。對聆聽者而言，氣息音的裝飾性變化，也使聽者的耳朵、心理與身體預備這一次氣息音的結束，並為下一個聽覺聲波刺激作準備，以便當下一個音出現時，不僅不會突兀，而且顯得自然有序。

藝術性

氣息音的出現，其實並非一成不變。氣息音本身長度就並非每次一樣。此外，氣息音與氣息音之間，即使在簞篋奏出的主旋律骨幹音上，往往也不時帶出一些較短的音符。這種不規律該如何解釋呢？人在放鬆、安定的狀態下，呼吸本非一成不變。因此氣息音長度的增減變化，不見得就與呼吸的類比相矛盾。

除此之外，這種不可預期的變化，還帶有一層審美的意義。西方音樂理論家如Leonard Meyer曾提出，樂曲中適度的不可預期性能夠增加音樂的價值。

對於《壽齊天》這種緩慢、組織單純而重複旋律片段的樂曲而言，很容易使人覺得厭倦。聽者開始聆聽後，不久便可發現氣息音的循環性，以及音樂織體上的單純性。然而在這些較確定的概括結構之中，充滿種種細微變化，教人無法完全預期。一來，旋律的發展不易精確預期。這主要是由於速度極慢，氣息音與氣息音之間距離長，讓人不易連貫而記憶成明白的旋律線條，以便確切預期下一個音高。二來，氣息音的長度隨時變化，令人難以完全掌握正在發生的音何時結束，下一音何時進來。三來，氣息音的裝飾手法，每一次都不盡相同，使得每一個氣息音，儘管其裝飾音結構、力度變化過程類似，聽來仍是新鮮的經驗。如此，整首《壽齊天》在一致的旋律骨幹下，隱含著細膩豐富的變化，在確定的概括結構中，隱含著細微層次的不確定性。難怪學者用「優雅」、「細緻」(elegant、highly refined)，這種形容詞描述《壽齊天》。

這種種的不確定情形，不僅增加音樂聆聽的趣味性，同時也在無形中對聽者的意識，產生一種特殊的意義。由於聽者難以圓滿地預期音樂接下去的發展，只好專注於當下，享受每一個片刻，每一個氣息音本身的圓滿自足。這與近代西方音樂的審美中，講求「行進式」(progressive)、「目的式」(teleological)的組織概念，截然不同。在「目的式」的組織概念中，一首樂曲或一個樂章內，只有單一的高潮與目標。整首曲子，或整個樂章，便是以「邁向單一的高潮與目標」，這種起伏強烈的「行進」(progression)，作為組織方式。而目標往往是張力(tension)的解決，在達到目標之前，便是張力的製造與堆疊。換言之，樂曲本身大半時間，都是處於張力、緊張(tension)的狀態中，一直期盼未來，企求解決。雖然這種情形已經被一些學者，如Susan Mc Clary所抨擊，但尚無完善發展的理論，能夠取代「邁向目的式」、「行進式」的審美價值觀，成為主流。

修身養性

《壽齊天》所展現的審美概念，正好相反。樂曲在單純一致的整體配合下，表現細膩豐富不確定的變化，每一個氣息音本身就是圓滿自足，不假外求，每個片刻都安逸自適，不在製造張力。它不鼓勵聽者向未來追尋目標，企求滿足於未來，而藉由種種緩慢、微妙的變遷，敦促聽者專注於當下，滿足地接受現況。這種「專注、滿足於當下」的審美概念，正與一些宗教修行，例如佛教的禪宗法門與內觀法門所欲學習的功課——「活在當下」、「接受當下的實相」——不謀而合。它鼓勵意識停止追尋，而平實自足地接受當下的樂音現象。藉由這種方式，使得心性逐漸變得安詳平靜滿足，不假外求。換言之，樂曲的審美概念，關聯到生命整體本身的美好祥和。

除此之外，《壽齊天》與聽者的身體運作，甚至性情、道德情操，還有什麼關係？首先，整首樂曲以氣息音為主要內容，其中關於呼吸——特別是安定狀態下的緩慢呼吸——的類比，容易在不知不覺當中調和聽者的氣息，使它變得緩慢祥和，藉此調節身體功能。而調息、練呼吸正是許多修練方法，包括瑜伽、道家與一些佛教法門共同的關鍵處。在不同的修行法門中，不論是數息、控制呼吸的深淺快慢、導氣、觀想式呼吸，或是不帶任何意志好惡的純然觀察呼吸，都不約而同地以呼吸作為入門對象，用以延年卻病，或修身養性。例如在《瑜珈自然療法》一書中，希瓦難陀指出，「呼吸控制」（Pranayama），也就是「呼吸能量」（Prana）的擴展，「實際就是有規律的呼吸方法，能增加『活力』，增長壽命，戰勝疾病衰老及夭壽」。

至於性情、氣度、道德情操方面，呼吸很可能也是道德培育、修養心性的一種入門台階。例如在佛使比丘（Buddhadasa Bhikkhu）的《觀呼吸》一書中，指出「觀呼吸」方法，涵蓋了三種心理訓練——

導致「當下樂」的修行，導致「知見」的修行，與導致「漏盡」的修行。佛教內觀法門的導師葛印卡（S. NGoenka）更明確指出，呼吸是體驗自身實相、認識自我的一個工具，是已知到未知之間的橋樑。觀呼吸的同時，也在觀心察意，因為

呼吸的本質和人的心理狀態緊密相連。只要心中生起任何不淨、任何染污，呼吸就變得不正常，變得比較急促，比較沈重。當不淨之念過去，呼吸又變得輕柔。也就因此，呼吸不僅可以幫助探討身體的實相，也可以探討心的實相。

而觀呼吸的動作，便是心的淨化：

因為觀呼吸時，你們不僅集中心念，同時也在淨化心。也許今天一整天，你的心只有片刻是完全專注在呼吸上，但這少許的片刻在改變心的習氣上是非常有用的。在這片刻中，你覺知到當下的實相，氣息吸進或呼出鼻孔，沒有任何虛妄。

當然，這並不是說，聆聽《壽齊天》就是在做「觀呼吸」的修行。只是要說明呼吸對於淨化意念、修心養性的重要意義。藉著調和呼吸，《壽齊天》也提供了一個調和心性的機會，使它趨向平和安詳，無所欲求。

嚴格說來，前述《壽齊天》這種調和身體與性情的方式，尚未完全印證〈樂書〉中「宮動脾而和正聖，商動肺而和正義，角動肝而和正心，徵動心而和正禮，羽動腎而和正智」調式與經脈運行一對一配合的說法。然而它至少說明了此段文字背後的一種概念——音樂對於心性道德的影響，密切關乎其在身體運作上的影響力量。在《壽齊天》中，音

樂、身體、心性三者主要經由「呼吸」的類比，而達成互動、影響。藉著音樂形似人在安定狀態下的緩慢平和呼吸，聽者的呼吸與相關的身體活動得以變得寧靜安詳，而心性也藉由對呼吸的關注與掌握，得到修養的機會。除了呼吸，「非目的式」的樂曲整體結構，也讓意識專注於當下，心性不再向外尋求，被外物所惑，受雜念的牽引。

更進一步，我們是否可以說，音樂對於性情氣度的影響力量，是藉由其對身體運作的影響而發揮的？換言之，是否有「音樂→身體運作→心性道德」這種因果關係的存在？——答案恐怕需要跨領域間（例如醫學、心理學、音樂）的合作研究，才能確定了。☉（全文完）

教界耆宿成一長老往生訊息

台北華嚴蓮社前任董事長、中國泰州光孝律寺第十七代傳人的佛教高僧成一長老，於二〇一一年四月二十七日晚上八點，在光孝律寺以百歲高齡示寂，戒臘七十一夏。成一長老，江蘇泰縣人氏（現海安縣孫莊鎮），一九一四年二月二十八日生，曾親近智光、南亭二位長老研究華嚴、法華、唯識、起信等各類佛學，早年曾在泰州光孝寺佛學院就讀。一九四〇年赴南京寶華山隆昌寺受具足戒。一九四七年長老從上海中醫學院畢業後，於玉佛寺內創辦「佛教利生義診所」，次年冬，與其師張少齊居士東渡臺灣。一九八九年八月，長老首度返回祖庭光孝律寺支持重建工作。一九九六年十一月光孝律寺舉行重建落成開光慶典，長老親臨主持，除將智光、南亭二老靈骨送歸祖庭，同時自己也留住祖庭，安度晚年。

成一長老佛學道德譽重兩岸，無論在慈善、文化、教育等各方面均有建樹，為兩岸佛教交流貢獻頗鉅。著作有《慧日集》一至三集、《慧日集新編》、《成一文集》、《成一法語集》、《華嚴文選》、《勸發菩提心文集》、《彌勒淨土法門集》……等文集。為感報長老的垂範，自即日起，除在光孝律寺藏經樓內設立靈堂，供信眾、社會人士和長老弟子及生前友好弔唁外，並在海安觀音禪寺、美國華嚴蓮社、台北華嚴蓮社、智光商工職業學校、及桃園僑愛講堂等設有靈位，早晚誦經回向。