

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 (一)

◆ 王育雯

〈樂記〉、《史記·樂書》及柏拉圖的著作中，都提到音樂對人性情的作用。這些作用，如今卻少有人將其用在音樂的聲音現象，及聆聽經驗之探討分析上。本文由聆聽《壽齊天》之後的身體、心靈與能量感知的經驗出發，探討音樂如何能引發〈樂記〉、〈樂書〉以及柏拉圖所提到的效果。方法上，一方面參考中外文獻，對此現象的相關解釋；另一方面則對《壽齊天》進行樂音現象的分析。

不論在東西方文化，古代常有關於良善的音樂，能夠使人「高尚聖潔」，「雍容氣象」，以致「耳目聰明，血氣平和」等等觀察。今人對這些說法，也有所謂「莫札特效應」這種音樂治療的研究。然而，目前所見與此相關的探討，往往不是從醫學治療的觀點，就是從歷史的觀點，看待這種說法，視為一種古人的音樂理解。很少考慮到它作為一種審美的觀點、欣賞音樂的角度，以豐富我們現代人的音樂經驗，並拿來作為分析或詮釋音樂出發點的一種可能性。本文便由此角度出發，以韓國宮廷音樂《壽齊天》為例，參考歷史上相關文獻的解釋，嘗試說明音樂的聲音現象，如何對於人的精神性情氣度產生影響，以及樂曲的審美性與這種影響的關連。

《壽齊天》樂音進行的速率，極為緩慢——如同韓國音樂學者LeeHye-Ku所說，慢到讓人難以掌握其節奏。加上所用的樂器音色，對於習慣西方古典音樂或流行音樂的聽者很陌生，因此很容易讓第一次接觸的人，覺得冗長而無趣，甚至刺耳。然而，筆者第一次聽完《壽齊天》起身後，突然感覺身體能量高昂，精神飽滿，甚至覺得全身充滿「正氣」。這是在我研究西方音樂多年的經驗中，從來不曾發生的。

這種高昂的能量狀態其實對於修習氣功、靜坐的人

應是熟悉的。常常在筆者靜坐了幾十分鐘之後，能夠體驗到這種情形。然而聽一聽《壽齊天》竟然就有此等效果，令我非常震驚。當時的身體，除了舉手投足依照《壽齊天》的緩慢律動外，同時上半身由頭頂至尾椎很自然地變得保持「正」而「直」的姿勢。這種「正」、「直」的姿勢，配合緩慢而規律的動作，在心理上造成一種「行得正，坐得端」的自覺，似乎自己頂天立地，有條不紊，甚至氣度恢弘。原先內心所帶有對日常瑣事的種種「戚戚然」反應，此時都清清楚楚地，顯示為不值一顧的雜念，再也不重要，也無心再對瑣事升起各種好惡反應了。似乎由於身體軀幹受到《壽齊天》音樂的緩慢規律影響，能量感增強，心理上也暫時達到一種「不為外物所惑」的道德境界。

事後我曾在不同的場合，對十八到五十歲等不同年齡與背景的聽眾，要求他們專心聆聽《壽齊天》。結果發現年紀較輕的聽眾，如大學部學生，較無特別反應。然而，在身心年齡較成熟的，像研究所學生及大專老師之中，頗有一些人，能體驗此樂曲，在身體與精神能量上的特殊正面效果。有一位清大資訊科系的老師，自述當天感冒，聆聽前感冒症狀原本頗嚴重，而聆聽之後，竟覺身體舒爽不少。也有向來接觸西方古典音樂的鋼琴老師坦言她在乍聽之時，覺得非常刺耳難聽，但聽完後，覺得身心舒暢，精神比先前還好。這種身心上的效果，在韓國傳統宮廷音樂中，可能並非《壽齊天》所獨有。舞蹈老師陳玉秀在其《雅樂舞的白話文》書中，以及不同的演說場合中，都提到了她在練習韓國傳統宮廷舞蹈《春鶯囀》時，曾有片刻的意識轉換：

就在數次練習中的一次，竟然有一個短暫但不知是數秒或數分鐘，覺得身心視野，既寬又遠，然後身體似乎不見了，當意識到這種知覺時，全身是非常的舒暢，身體就好像完全自己在動，不需要再去記憶動作，自在的跳完了全舞。



事後陳玉秀與其韓國宮中舞老師朴淑子女士談起，發現她也有類似的經驗。可見這很可能並非個人與樂舞無關的偶發經驗。

文獻中的說法

這些經驗，令人想到古代典籍，不論西方、中國，或是鄰近的日本、韓國，都有關於音樂對人身心，以至道德狀態所引起的特殊效果，以及音樂與道德心靈之間密切關係的觀察。〈樂記〉中就提到「樂者所以象德也」，「和順積中而英發於外，惟樂不可以為偽」，指出了音樂與道德性情與氣度的密切關係。此外：

禮樂不可斯去身。致樂以治心，則易直子諒之心油然而生矣。易直子諒之心生則樂，樂則安，安則久，久則天，天則神。天則不言而信，神則不怒而威。

這段話明白指出音樂提升人的道德層次，不僅使人心生「易直子諒之心」，並進而增強其精神力量，使其「不言而信」，「不怒而威」。

音樂的這種道德精神力量在古代社會中，極為重視，甚至用作教育的工具。在繪畫、雕刻、戲劇、舞蹈等各類藝術當中，音樂是唯一列於「六藝」之一，被視為具有教育意義的科目。《禮記·文王世子》中說到：「凡三世教世子，必以禮樂。樂，所以脩內也；禮，所以脩外也。禮樂交錯於中，發形於外，是故其成也懌，恭敬而溫文。」這種教育功能並進而用於對人民的教化上。〈樂記〉中，便提出「君子反情以和其志，廣樂以成其教，樂行而民鄉方，可以觀德矣」，以及「樂也者，聖人之所樂也，而可以善民心，其感人深，其移風易俗，故先王著其教焉」的說法。

在西方，音樂與道德性情的關聯，自古希臘時期就受到重視。柏

拉圖認為內心有「真正音樂」的人，總會「調節身體，正如他維持靈魂的和諧那般」。

他相信音樂中好的節奏和聲與人心中穩健美好的性情相通。相反的，不適當的音樂與壞脾氣相通，會使人叛逆，唾棄宗教。成長於美好音樂的人，不僅能夠培養出適當的審美能力，並且會使自己也變得美好。由於這些原因，他主張音樂應善加利用於教育：

樂教較任何其他工具更有效力，因為節奏和和聲會進入並牢附靈魂的深處，賦予雍容氣象，並使受過恰當訓練的人靈魂優雅，受不恰當訓練的人靈魂粗俗。再者，受過適當音樂教育的人能夠立刻就辨認出粗製濫造的事物中粗糙不美，並且能夠讚賞美的事物，將其接引到靈魂中滋長，而使自己變得美好。他年紀輕輕就能夠正確地拒絕並厭惡醜陋的事物，只是還無法理解原因；但等原因找上他時，他自然就會藉著這種聯繫而理解並歡迎它了。

當然，並非所有的音樂都有正面的效果。柏拉圖在其《理想國》中，明白列出哪些種類的音樂會使人勇敢堅毅，謙和中肯，可用於教育年輕人（Dorian與 Phrygian）；哪些種類的音樂則使人憂愁或過於鬆懈，必須廢除（Ionian， Lydian與soft Lydian）。同樣的，在〈樂記〉中，也區分不同特性音樂的不同效果：

夫民有血氣心知（智）之性，而無哀樂喜怒之常，應感起物而動，然後心術形焉。是故志微焦殺之音作，而民思憂；單諧慢易繁文簡節之音作，而民康樂；粗厲猛起奮末廣賁之音作，而民剛毅；廉直勁正莊誠之音作，而民肅敬；寬裕內好順成和動之音作，而民慈愛；流辟邪散狄成滌濫之音作，而民淫亂。



不當的音樂包括「鄭衛宋齊之音」與「桑間濮上之音」：

鄭衛之音，亂世之音也，比於慢矣。桑間濮上之音，亡國之音也，其政散，其民流，誣上行私而不可止也。

鄭音好濫淫志，宋音燕女溺志，衛音趨數煩志，齊音敖辟喬志；此四音者皆淫於色而害於德，是以祭祀弗用也。

那麼，那些所謂良好適當的音樂，其正面的效果究竟是如何來的？〈樂記〉中論及音樂與天地宇宙間的和諧呼應：

大樂與天地同和，大禮與天地同節。和，故百物不失，節，故祀天祭地，明則有禮樂，幽則有鬼神。如此，則四海之內，合敬同愛矣。樂者，天地之和也；禮者，天地之序也。和故百物皆化；序故群物皆別。樂由天作，禮以地制。過制則亂，過作則暴。明於天地，然後能興禮樂也。

音樂不僅與天地同和，它本身就展現了天地間的和諧。各種音樂上的安排甚至代表著不同的自然現象中的秩序：「清明象天，廣大象地，終始象四時，周還象風雨。五色成文而不亂，八風從律而不姦，百度得數而有常。小大相成，終始相生，倡和清濁，迭相為經。」音樂中的清明，廣大，終而復始，反覆循迴更迭等現象均象徵著大自然的週而復始，有條不紊的本質，並與天地間的這些本質相呼應。然而，天地間、音樂中所共有的這些本質，與人的道德性情如何關聯？音樂如何作用於後者？

在西方，音樂與天地宇宙間的和諧，也被認為與人身心的和諧密切相關。古希臘的畢達哥拉斯學派，就主張音樂中音程比例與天體中星球運行的比例相應和。柏拉圖也主張音樂反應宇宙間的和諧，並

提出詳細的說明。與〈樂記〉不同的是，他指出與音樂相應和的，是上帝創造宇宙與人類靈魂時所用的比例，而非大自然四季更迭循環的現象。

良好的音樂之所以對人的心靈道德引起良好的效果，關鍵之一就在於音樂—宇宙—人三者之間所共有的「比例」上的一致性。音程間的比例，如1:2，3:2，4:3，9:8，256:243等等，均為上帝創造人的靈魂時所採用的比例。在柏拉圖的思想中，靈魂是由Existence（存在）、Sameness（相同）與Difference（不同）三種成分組成的；其中的每一種，本身都是可分（divisible）與不可分（indivisible）成分的組合。這個整體又再分為二部分，二者並形成環狀的雙圈結構——外圈的是「同」（the same），內圈的是「異」（the different）。

藉著音樂，宇宙天體，與靈魂三方面的配合一致，音樂具有影響人心，使人美善的效益。由於音樂之美與靈魂之美配合，使得「受過適當音樂教育的人能夠立刻就辨認出粗製濫造的事物中的粗糙不美，並且能夠讚賞美的事物，將其接引到靈魂中滋長，而使自己變得美好。」同樣的觀念，柏拉圖也用於區分優質與劣質的演說：

（音樂）的優雅與否，有賴於節奏的好壞……再者，如果照我們先前所說的，節奏和和聲要遵循文字，而非文字遵循它們，那麼良好節奏會伴隨好的措辭，不好的節奏伴隨劣質的措辭；和諧與不和諧的音調也是如此，分別伴隨著良劣的措辭。同時，……措辭與文字的方式……會依循靈魂的性情。……因此，好的演說，好的諧調，好的優雅，和好的節奏都仰賴著一個好的性情。

音樂中的音程之間，與宇宙中星體的距離與運行速率之間，能夠有「比例」上的相應，這個不難推想，但人的「靈魂」如何與音樂、星體運行相配合？要理解柏拉圖如何說明音樂與靈魂之間的相應關係，



並從而釐清他如何解釋音樂對人身心道德所具的力量，這是一個關鍵問題。在其Timaeus書中，他指出音樂的「和聲」與靈魂間的相應情形：

在人聲與聽覺中的音樂，是為了和聲的緣故才賜予我們的；而和聲具有與我們靈魂的運轉同類的運行，在繆斯（muse）女神的智信者看來，它並非是為提供不理性的樂趣而來的，但這種看法在我們這個時代卻以為是（音樂的）目的。（在他們看來，和聲）它的目的是為了要矯正靈魂運行中所升起的任何不協調，並幫助我們將靈魂帶往和諧而與其自身一致。節奏也是為了相同的目的而來的，要幫助一般人克服他們之中常見的不規整與不優雅。

和聲與靈魂間的相應，發生於二者的「運行」（motions）。然而靈魂如何「運行」？柏拉圖提出「靈魂繞著自己運行」，且其中的「同」與「異」二部分以不同方向運行——前者是在水平面向右運行，後者是在垂直面向左運行。這些說明，非常類似天體運行的描述。的確，他所談的「靈魂」其實與宇宙整體的「靈魂」及「天」（heaven）的概念密不可分：「靈魂瀰漫於天的裡裡外外，並包圍整個天……。天的形體可以被看得到，但靈魂卻看不到。」

柏拉圖關於靈魂之運行的解釋，似乎非常抽象，很難與實際經驗聯想。現代人可能將音樂與靈魂間相應的運行，視為樂音現象與人體間的「共振」（sympathetic vibration）。然而，柏拉圖並非用「共振」的概念來解釋和聲與靈魂間的相應。雖然西方歷史音樂學者Ann Moyer在解釋柏拉圖時，用到「共振」此一詞彙，但仔細觀之，這種「共振」不見得是人類實際經驗之現象中的相應：

一旦畢達哥拉斯學派建立好和諧的音樂比例之觀念，就得處理「人類對這些音程的反應」之議題。柏拉圖的〈諦美斯篇〉做到

了這一點，藉著論述：人類的靈魂是以「世界靈魂」為藍本，因而也是用這些比例構成其秩序。同樣的，靈魂的三個部分，甚至人類身體本身的物理比例，全都參與這些比值。因此，和諧的音程之所以悅耳，乃因它與聽者內在的這些比例接近。這種論述解釋了音樂對靈魂、情感的效應：藉著一種共振，聲音與靈魂中類似的面向共鳴，並加以強調。美醜的欣賞因此可以看做既是一種生理學反應，又是理性的知覺判斷。

儘管Moyer提到了「生理學反應」，但如她所指出，與音樂聲音「共振」的，是身體結構中的「比例」（physical proportions of the human body），這與生理想物理上的實際振動大不相同。也就是說，柏拉圖所謂音樂與靈魂間的相應，不見得是音樂聲響與人體物理「共振」的這種相應。🕒（待續）

| 徵 | 文 | 啟 | 事 |

佛經中的孝道

自古以來，中國人對於孝道就非常重視，許多古籍都提到孝順的重要。如《孝經》云：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」《詩經·蓼莪》寫道：「父兮生我！母兮鞠我！拊我畜我，長我育我；顧我復我，出入腹我。欲報之德，昊天罔極！」元代郭守正也將二十四位著名孝子的故事，輯錄成《二十四孝》流傳世間。「孝」的觀念不僅為儒家所稱揚，佛教經典也非常強調。如《梵網經》言：「一切男子是我父，一切女人是我母。」需以孝順父母之心對待有情。《佛說父母恩重難報經》謂：「父母恩德，無量無邊，不孝之愆，卒難陳報。」《地藏菩薩本願經》更被譽為佛門的孝經。然而，「孝」要怎麼盡？佛教徒認為的「孝」和傳統的定義又有什麼不同？慧炬誠心邀請您一起探討孝道的真諦。

| 投稿注意事項 |

- 一、稿件如經採用，文稿版權歸慧炬所有，若要提供其它單位轉載，請事先徵得本社同意。
- 二、本社雜誌發行日期為當月十五日，來稿請於出刊日一個月前，以電子檔Email至：tow.wisdom@msa.hinet.net，或以中文繁體字端正書寫於有格稿紙上，掛號寄至：10656台北市大安區建國南路一段270巷10號 慧炬雜誌社編輯部收。文稿請自行備分，恕不退件。
- 三、文稿字數以二千至四千字以內為佳。本社享有修改權，如經修改採用後，將酌贈稿費（轉載文章，不另付稿費），並刊載於《慧炬雜誌》及慧炬電子報。
- 四、文稿嚴禁抄襲、或改編他人作品，若引用參考資料，請註明出處。
- 五、來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。