

声音符号系统的文化意涵及其疗愈机制研究

何婧媛¹ 王小敏²

(遵义师范学院 贵州省遵义市 563006)

摘要: 本文从符号学理论出发,以瑜伽大休息术为研究对象,解析其疗愈实践中声音符号系统的文化编码与运作机制。研究发现:(1)伴奏音乐中的声音符号——包括拨弦乐器(承载“羽音”属水应肾的收敛意涵)、契合“羽”调式的舒缓氛围(圆满畅达),及金属音响(“金声”符号主肃降终结)——构成基于传统五音理论的文化符号系统;(2)《黄帝内经》“闻木音则惕然而惊”等记载,印证乐器材质的五行属性作为诊疗符号的早期实践。研究表明,瑜伽大休息术通过调用植根于中医文化的声音符号系统,激活“引阳入阴”的生理响应,为传统五音疗法的现代转化提供实证案例。

关键词: 声音符号;五音系统;文化意涵;疗愈机制

引言:沉睡的启示与五音疗愈作用的探究

在参与瑜伽练习时,我观察到一个引人深思的现象:即便精力充沛,练习者也常在大休息环节,伴随着轻柔的音乐和老师低缓的引导语不自觉地进入深度放松甚至睡眠状态。这一现象并非个例,很多失眠者亦有此体验。心理学视角将其类比为催眠暗示疗法,强调低沉语调和渐进式放松指令的作用。且其音乐伴奏通常是虫鸣鸟叫、雨声或者流水声等来源于大自然的声音,这种白噪音有助眠效果。因此,我最初的解读指向了对传统五行理论的运用,如金声敛降、水声润下引阳入阴,虫鸣为金声,清肃收敛,而水声清凉润下,故而能引阳入阴,敛降心神,交通心肾,所以让人好睡。

然而,进一步观察发现,大休息术配乐常为纯音乐,而并不总是雨滴声流水声,虽然《瑜伽|空灵|冥想轻音乐》这样的专辑不少曲目都配有流水声作为背景音,但更多的却仅有一段轻柔舒缓的纯音乐,其催眠效力不逊于具象自然音效。这促使我将目光投向更具文化编码性的“五音”系统,探究其作为“声音符号”所承载的特定“文化意涵”及其在放松疗愈中的作用机制。为何特定声音组合具有如此强大的身心疗愈效果?本文旨在以瑜伽大休息术出发,结合符号学视角来探究伴奏音乐中“五音”系统作为声音符号所蕴含的特定文化意涵及其疗愈表征以阐释五音符号的疗愈效果在此身心仪式中的效应。文中也将进行必要的跨文化参照,以深化对声音疗愈普遍性与文化特殊性的理解

1 符号化的身体宇宙观——五音系统的文化意涵与疗愈表征

五音系统(宫商角徵羽)的核心价值,在于其构建了一套深植于传统文化的“符号化的身体宇宙观”。虽《黄帝内经》中“五音”有广义(泛指声音)、狭义(特指古乐基本音阶、五行材质之声或声音属性)之分,但作为核心文化符号,其狭义内涵尤为关键。广义五音是抽象概念,如《灵枢·脉度》中的“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣”,泛指各种声音。而狭义五音对应《管子·地员篇》中记载的采用“三分损益法”所获得的中国古乐基本音阶,也可以指称“木火土金水”五种材质发出的声音,还可以用来指称声音的属性。《灵枢·邪客》提到五音与五脏相配,如“脾应宫,其声漫而缓……肾应羽,其声沉以细”。这一对应绝非孤立,而是通过进一步融合五行理论,与天地运行、季节变化以及五脏、五志等结合,形成一个庞大而精密的象征网络。故而五音(角徵宫商羽)归属五行(木火土金水),关联五季(春夏长夏秋冬)及其生化规律(生长化收藏),并内应人之五脏(肝心脾肺肾)与五志(怒喜思忧恐)。正如《素问·五脏生成》所言:“五脏之象,可以类推,五脏相

音,可以意识”,特定音声符号(五音)与特定生理心理状态(五脏、五志)之间存在着可被认知与调用的象征性关联。基于这种符号化的对应系统,五音内应于五志五脏,亦可反作用于五志五脏,调节情绪和脏腑功能,如羽音沉细属水,能“敛降心神,引阳入阴”,发挥促睡的疗愈作用。

《灵枢·邪客》提出“天有五音……此人之与天地相应也”,首先将五音引入医学领域,与五行、五脏、五志对应关联。《黄帝内经》中对于音声的诊疗作用主要体现在五音理论,其运用可以追溯到距今约七千年的仰韶文化时期,《吕氏春秋·古乐篇》中记载“昔陶唐之时……民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之”,而西汉《乐记》则提出了“乐者乐也,琴瑟乐心;感物而动,审乐修德;乐以治心,血气以平”,明确了五音的医学价值。

因此,五音不仅仅是一个音乐体系,更是一个高度象征化、编码化的宇宙观和身体观的体现,它是古人以音声为符号,编码宇宙运行法则、身体内在规律及二者互动关系的文化智慧结晶,是古人理解世界、理解生命、沟通天人并导向身心和谐的独特符号语言。

2 瑜伽音乐中的声音符号解码

为探究瑜伽大休息术音乐中五音系统的实际运作机制——究竟是特定音阶、乐器材质还是声音属性主导其疗愈效果——笔者系统聆听了不同版本的大休息术伴奏(如《冥想中国:瑜伽放松休息术引导音乐》等),并以古琴五音为基准进行比照分析。研究发现,乐器材质、整体调式特征及特定仪式音响作为承载文化意涵的“声音符号”,在其中扮演了核心角色。

2.1 乐器材质符号

1、拨弦乐器(羽音象征):分析显示,拨弦乐器如古筝、竖琴、古琴等在大休息术音乐中应用广泛。其音色柔和沉敛,在五音符号系统中关联的是“羽”音,属水、应肾,传统理论认为其具有“纳气归肾、引阳入阴”的文化意涵与疗愈功能。这一符号的跨文化共鸣鲜明体现于古希腊奥尔菲斯神话:其弹奏里拉琴(Lyre)催眠地獄守门犬的情节,印证了拨弦乐器作为交通心肾、诱导安宁的普适性声音符号。

2、金属乐器/钢琴(金声象征):部分音乐使用钢琴,钢琴的发声方式是演奏者通过按下键盘上的琴键,牵动钢琴里面包着绒毡的小木槌敲击金属片发出声音,或直接引入金属乐器,如颂钵、引磬等。其音色清亮收敛,对应“金”声(属金、应肺)。依据“金克木”的五行生克及“金主收敛”的特性,此类声音符号在传统中被赋予“敛降心神”、划定仪式界限的功能,故而也可安神。

2.2 调式特征符号

典籍《管子·地员》与《律历志》对五音调式的描述(如羽音“圆满急畅,条达畅意”)提供了理解其符号化听觉感受的钥匙。瑜伽大休息术配乐普遍呈现轻灵、飘逸、舒缓的特质,营造出一种“如清水缓缓流入心田”的诗意意象与整体氛围。这种听觉感受与“羽”调式的符号特征高度契合。羽音属水,其“圆满”、“畅意”、“条达”的符号意涵,恰能呼应大休息术追求深度放松与意识下沉的内在需求。

2.3 音阶频率的“矛盾”与符号解读的语境性:

观察发现,几乎每首伴奏音乐,如《冥想中国》,常在结尾处加入几声金属乐器的敲击声,或在现场实践中由瑜伽老师在音乐结尾敲击金属的颂钵。这绝非随意之举。金声的符号意涵在此被仪式化运用:如同鼓声为角音和宫音,击鼓则振奋人心,古代战场上冲锋的时候击鼓,同样,“鸣金收兵”则利用金克木以压制亢奋的木气,此处的金属音响同样起到将发散的心神收敛回来、标志仪式终结、温和唤醒练习者的符号功能,与禅修中引磬的作用异曲同工。

2.4 音阶频率的启示:符号解读的语境性

值得注意的是,通过分析具体音阶(如徵音)的出现频率,如《冥想中国》中徵音高频而商、羽音较低,似乎与单纯依据五行属性的预期疗效相悖。“徵属火,事之象”,而火性炎上,将五音对应到音阶,这首音乐理应扰动心神,使人兴奋,达到精神百倍的效果。但是事实上,但这首曲子实际上也用于安神。这恰恰凸显了五音符号系统解读的关键:整体语境性。单一音阶的象征属性并非孤立生效,而是被整体音乐氛围(如羽调式主导)、乐器音色(如拨弦的羽音特质)、导引语叙事以及练习者状态共同构成的复合符号场域所调和与转化。

综上,瑜伽大休息术音乐的疗愈效力,显著依赖于其精心构筑的声音符号系统。其中,羽音象征的拨弦乐器与整体调式共同营造沉敛安宁的核心氛围符号;特定仪式音响,如结尾金声,则作为功能性仪式符号,完成心神收敛与仪式收束。这些承载着深厚文化意涵的声音符号,与导引语言构建的疗愈叙事协同作用,有效促进了身心的深度放松与修复。音阶的具体作用,则需置于这一整体符号语境中加以审慎解读。

3 古典印证——典籍中的声音符号诊疗实践

《黄帝内经》不仅构建了五音-五脏对应的符号化身体宇宙观,更提供了运用声音符号(特别是乐器材质的五行属性)进行诊疗的早期实践记录,为理解声音的疗愈(或扰动)作用提供了直接的典籍叙事证据。

聚焦于“闻木音则惕然而惊”这一反复出现的症状描述(《经脉第十》、《阳明脉解篇第三十》、《脉解篇第四十九》),其核心在于“木音”所指的符号意义。《阳明脉解篇第三十》的论述尤为关键:

“足阳明之脉病,恶人与火,闻木音则惕然而惊,钟鼓不为动……岐伯对曰:阳明者胃脉也,胃者土也,故闻木音而惊者,土恶木也。”

这段典籍叙事清晰揭示了其符号逻辑:

1、“木音”指代木质乐器之声:非泛指音阶或调式,而是特指由特定材质(木)制作的乐器所发出的音响。

2、材质属性即诊疗符号:木质乐器之声被符号化为“木”行属性。

3、符号互动与病理响应:足阳明胃经属土。根据五行生克理论,“木克土”。因此,当胃土之气本已病弱(“足阳明之脉病”)时,感知到代表“克我”之行的声音符号(木音),便会

引发“惕然而惊”的病理响应。

4、符号特异性验证:“钟鼓不为动”进一步确证了声音符号识别依赖于其材质属性。钟鼓属金(钟)或土(鼓),金(土之子)可泄土之实,土(同气)则无害,故其声响不引发惊恐反应。

以上记载有力证明了《黄帝内经》时代已明确将乐器材质的五行属性作为一种关键的诊断与病理反应触发符号应用于临床实践。它不仅是理论推演,更是基于观察的早期声音符号诊疗学的具体叙事,深刻体现了古人对声音符号—五行生克—脏腑状态这一符号链条关联性的认知与应用。

结语:声音符号疗愈价值与文化智慧的当代回响

本文聚焦瑜伽大休息术这一具体身心实践,通过符号学与叙事学视角,探究了其深层疗愈机制。音乐中蕴含的声音符号系统并非单纯物理声响,而是承载着根植于五音-五行-五脏对应的符号化身体宇宙观的深厚文化意涵,并被有效调用于疗愈实践。《素问·举痛论》中提到:“余知百病生于气也……而止于音。”由此可见古人很早便已经洞察到乐声对于人体的影响并将其运用于疾病诊疗。中国传统医学与传统音乐孕育于古代中国思想哲学文化的同一片土壤中,古人早已悉知了天地万物以阴阳五行纲,密切相关,人体与自然世界存在着客观对应关系,五脏六腑与音声也具有同气相求、同频共振的关系,通过运用不同的音阶音色,可以影响情志,调节五脏,诊疗疾病,改善健康。传统声音符号疗愈思想源远流长,其核心在于认识到特定音声符号与身心状态间可被调用的象征性关联。

然而,当前健康领域对声音疗法的关注,多集中于西方音乐理论框架,对植根于本土文化的这套精密声音符号系统及其蕴含的疗愈智慧,尚缺乏足够的认知、系统研究与临床转化。其独特的作用机制,如符号意指与身心响应的具体路径等亦亟待深入探索。

因此,我们呼吁:重新审视并深入研究中国传统声音符号系统的文化意涵与疗愈潜能,推动其在当代健康促进、压力管理与睡眠障碍干预等领域的创新性应用与科学验证,使这份珍贵的文化遗产,在沟通古今、融汇东西的探索中,焕发新的生机,为人类身心和谐贡献独特的东方智慧。

参考文献:

- [1]佚名.黄帝内经素问[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2005.
 - [2]佚名.灵枢经[M].田代华,刘更生,整理.北京:人民卫生出版社,2005.
 - [3]黎翔凤.管子校注(中册)[M].梁运华,整理.北京:中华书局,2004:1056-1061.
 - [4]刘力红.思考中医[M].4版.桂林:广西师范大学出版社,2006:189-197.
 - [5]王洪图.黄帝内经研究大成[M].北京:北京出版社,1997:1240-1253.
 - [6]BUNT L, STIGE B. Music Therapy: An Art Beyond Words[M]. 2nd ed. London: Routledge, 2014: 33-47.
- 作者简介:1.何婧媛,(1982.12-),女,汉族,籍贯:四川南充,单位:遵义师范学院,职称:副教授,学历:硕士研究生,研究方向:外国语言学及应用语言学。
- 2.王小敏,(1981.09-),女,汉族,籍贯:四川合江,单位:遵义师范学院,职称:讲师,学历:大学本科,研究方向:英语语言文学。