



尺八與觀音



喻永生／振興醫院兒童醫學部新生兒科主任



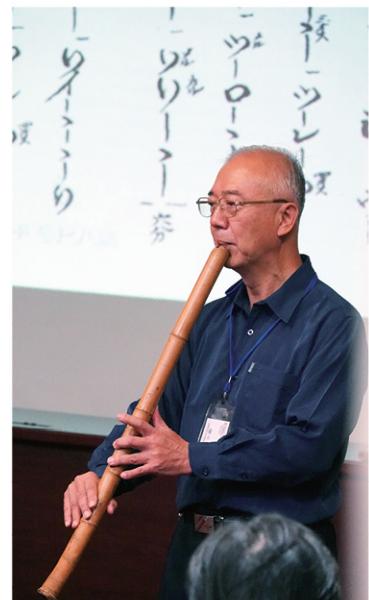
圖：[元]柯九思畫大士（局部），國立故宮博物院

（本文原發表於 2019 年十月二十六至二十八日政治大學與張天師府合辦之《歷史與當代地方道教國際學術會議暨道醫論壇》之「道醫論壇」。感謝作者授權刊登。）

一、緣起

去年（2018）

九月間在偶然機緣裡巧遇張意將天師。那時筆者在公園裡運動完，剛準備離開時，見到一位身上穿著有觀音吹尺八像及「吹禪」兩字汗衫的男仕正在榕樹下運動。好奇心驅使之下，上前詢問他會不會吹尺八，對方回說會，而且是在日本奈良東大寺學的。筆者一時興起，回去拿了兩根自己做的宋制五孔尺八及唐制六孔尺八回來讓他試吹，就這樣認識了張天師。也因此藉由彼此交往，逐漸認識道教文化及進一步產生對道醫的興趣。



圖：李家愷攝

二、尺八

尺八是傳統竹製吹奏樂器，頂端開有斜切面吹口，一般為宋制五孔（前四後一），以管長一尺八寸得名。按今天的度量標準，一寸等於 3.03 公分，一尺八寸等於 54.5 公分。吹奏樂器最早的歷史可遠溯至距今約 7,700-9,000 年前的新石器時期的豎吹管樂器賈湖骨笛；到黃帝時期，古書《呂氏春秋》

上亦有「黃帝使伶倫伐崑崙之竹為笛」的記載，即黃帝命樂官伶倫伐竹做律管，始見竹製管樂器，這應該就是尺八的雛形；隋唐時期，尺八已成為宮廷中的主要樂器，尺八之名也開始出現在書籍中。《新唐書·呂才傳》記載，貞觀時呂才設計並製作了十二支尺八，分別對應十二律，其中黃鐘管最短，長有一尺八寸，且黃鐘為十二律之首，故而十二支管便因黃鐘管長一尺八寸而統一得名尺八。唐時期隨著日本的「遣唐使」傳入日本，現如今在日本奈良東大寺的正倉院裡，還保存著唐代傳去的八支尺八。南宋時期，相當於日本的鎌倉時代，由日本和尚心地覺心來中國杭州護國仁王禪寺學禪期間向同門居士張參學習吹奏尺八，回國帶回尺八及虛鈴等尺八曲。在紀州由良莊鷺峰山建立興國寺，傳授尺八，創立了普化宗。對普化宗虛無僧而言，尺八是一種法器，是供養佛祖及自我修行的方式。這種傳統至今也還保持著。日本京都明暗寺的《尺八玄義》記載「夫



虛無僧人 Members of the Komuso Society

圖: Thilo Hilberer @flickr, CC BY-ND 2.0

尺八者無名解脫之音樂，有無中道之法器。尺者一覺性，八者八識心。吹之則胸中自無是無非、無自無他、無邪無正，明暗雙打，心境一如，步不迷方，雖是一條虛竹，而天地同根，萬物一體。」據天師所述，尺八也是道教的法器，屬觀音修練法門。天師幼時其祖父就削竹製作無按孔尺八讓他吹奏，而且吹奏時要配合以腳掌前三分之一之足趾平穩上下木梯，藉由呼吸練習、察覺鼻息、感知音樂、和於內心，進而達到音體合一境界，就是觀音的初階修行。

三、觀音

觀音在佛教有觀音菩薩，在道教有觀音大士。其實道教裡「觀音」兩字有其特別的意義。在道教裡修行有三大法門又稱三天法門，就是觀火法門（或稱觀陽法門）、觀音法門、觀水法門（或稱觀陰法門）。觀火法門屬元始天尊，顏色為紅色。元始天尊所持的火神珠是生命之源。修法是吸取日月星三



光的能量修煉本命的丙火。觀音法門是屬太上老君，顏色為白色。講慈悲、修感應。觀水法門屬靈寶天尊，顏色為黑色。上善若水，水利萬物而不爭，可以至柔也可以至強。媽祖及北極玄天上帝均屬觀水法門。三天法門各有各的管理：元始天尊掌生命的誕生，萬物皆滅時火神珠可以使萬物重生；太上老君及靈寶天尊則會下凡來教導世人。觀音法門藉由音的修練也可以得道。觀音大士慈航道人就是聽海潮音而得道。

四、息

吹奏尺八時要藉由呼吸練習、察覺鼻息、感知音樂、和於內心。《莊子·大宗師》裡提到「真人之息以踵，眾人之息以喉。」真人之息以踵困惑了很多人。暫且先不談踵而談息。這裡所說的息應該是指一呼一吸的鼻息。在佛教《增壹阿含經·安般品》中，佛陀教兒子羅雲安般守意的方法，可以除去愁憂，無有諸想，獲大果報，得甘露味。安般（ānāpāna）就是安那般那，指繫意鼻頭的一呼一吸。道教裡《黃庭經》講上藥三品，精、氣、神。《陰符經》講「禽之制在氣」。呼吸是身體功能中少數可以自主，也可以不自主的生理功能，很多修行者均是由此入門。注意鼻孔呼吸出入的氣，是息息相依的第一步，修行以此為開始。

一呼一吸的鼻息有何生理上的意義呢？鼻腔本身對自然呼吸很重要。由鼻吸入的空

氣和由口吸入的空氣是不一樣的。鼻腔會提供肺部所需要的溼度、溫度，及讓肺部血管舒張的一氧化氮。緩慢而深長的呼吸可以刺激肺部上皮細胞產生更多的一氧化氮，同時使血壓下降。刺激交感神經和副交感神經都會刺激肺部一氧化氮的產生，但是副交感神經的力量比交感神經強很多。老子所說的「專氣至柔」，正心正意的專注和放鬆是有道理的。專注可以使心息相依，放鬆可以使副交感神經主導。由外氣引動內炁，說不定就是經由深緩細長的鼻息所激發的內生一氧化氮帶來的，也就是靠後天的呼吸來點燃與生俱來本有的炁，使其發揮功能。

五、音

吹奏尺八有種「一音成佛」的說法。《史記·樂書》記載「凡音之起，由人心生也。人心之動，物使之然也。感於物而動，故形於聲；聲相應，故生變；變成方，謂之音；比音而樂之，及干戚羽旄，謂之樂也。樂者，音之所由生也，其本在人心感於物也。」音和人心是會有感應的。專注到與自己身體共鳴的尺八音裡，就有療癒的作用，會使情緒紓解，心神寧靜下來。在我們傳統醫學裡，五音宮、商、角、徵、羽具有可以調理五臟的功能。傳統音樂「五音」代表樂音的相對音高，而「律」則是有一定的音高，也就是有一定的振動頻率。我國音律相傳由黃帝命伶倫所制訂，有十二律。《孟子·離婁上》提到「不以六律，不能正五音。」《靈樞·

邪客》中把五音與五臟相配：脾應宮，其聲漫而緩；肺應商，其聲促以清；肝應角，其聲呼以長；心應徵，其聲雄以明；腎應羽，其聲沈以細，此為五臟正音。因此可證五音所指是指音樂的屬性，而非絕對音高。《黃帝內經》中記載著「肝屬木，在音為角，在志為怒；心屬火，在音為徵，在志為喜；脾屬土，在音為宮，在志為思；肺屬金，在音為商，在志為憂；腎屬水，在音為羽，在志為恐。」可見音樂是藉由音之屬性相應於情緒，依據以情勝情的原理（用同屬性的音樂去加強）或用相反屬性的音樂去克制或矯正偏差的情緒，藉以調理五臟的功能。

在物理學上「音」有三要素：音量、音調、音色。音波可以簡化成正弦平面波的合成。音量指波振幅的大小，音調指的是波頻率的高低，音色指的是波型。振幅和能量的大小有關，頻率和共振有關，音色和音源之特質有關。以頻率而言如果以每分鐘震動 60 下為一 Hz，人耳能聽到的範圍約在 20Hz 至 20,000Hz 之間。聲音是波，波是能量，這種能量有其頻率。若與其他物質的頻率相應，則會產生共振現象，而共振現象則會造成能量傳遞。聲源與其他物質兩者之間頻率越契合，受激物質累積的能量越多。類似的頻率也會互相協調而同步。一個很有趣的測試，如果將一些鐘擺式的時鐘掛在同一面牆上，開始的時候鐘擺各依不同的步調擺動，幾天後這些鐘就會自動協調成同步調擺

動。這現象物理學稱為導引作「entrainment」。可以讓兩個頻率相近的系統調整其運動和能量，使彼此的節奏互相配合。這種現象也發生在電子學之領域。事實上所有的振動或波動都會產生共振現象，包括機械、聲音、電磁、核磁、電子自旋等。「情緒能量」、「內臟能量」及「思想能量」如果也有共振作用，就能解釋古書所記載的現象了。

六、結語

尺八為傳統吹奏樂器。唐宋傳入日本，近代再由日本傳回，為道釋兩家共有之法器。觀音也是道釋所共有，在道教裡是修行三大法門之一。吹奏尺八是觀音的初階修行。中國最古老的史籍《尚書·舜典》記載：「詩言志，歌永言，聲依永，律和聲，八音克諧，無相奪倫，神人以和。」由遠古賈湖骨笛考證的推測，當時擁有骨笛者應該是在部落中有特殊地位的人，骨笛是用來祈福或禱祝的法器。尺八和觀音在張天師的汗衫上湊在一起，也引發了我認識他，進一步的穿平底布鞋，練「緣督以為經」。五年前在葡萄牙和內人一起參加了一個世界團體心理治療的大會。會議的主題是「encounter, tele, embodiment」，譯成中文就是巧遇、感應、內化成身體的能力。相遇是緣分，能知能行是真知。上士聞道就勤而行之吧！