

專題 報 2019 導

## 由日本回傳的中國古樂器尺八

# 認識 學習 修煉



大國寺(樺山市)丹波茶祭り虛無僧  
(圖:松岡明芳 @Wikimedia Commons,CC BY-SA 3.0)

黃偉嘉 / 張天府奏職受籙道士

尺八，一根簡單的竹管五個孔，吹奏出低沈寬闊的音聲，迴盪在天地間彷彿在等著你回應，當下那一刻我就知道，這就是我想要追求「道」的一種方式。

第一次認識尺八的聲音是在天師府。每週日清晨團練正一仙功的時候，一群人練功時，天師帶著尺八就在旁邊的角落吹了起來。清晨的微風伴隨著樂聲，沉迷動漫宅男的我，腦海中浮出一個畫面：這不是《火影忍者》漩渦鳴人戰鬥主題曲所使用的樂器聲？原本以為那是常見的洞簫，後來天師才介紹他手中拿的這管樂器叫做尺八，音色渾厚，不是簫、笛所能表現出的滄桑味道，帶有濃濃的日本曲風。回家上網一查，滿滿的資料讓我初次認識這個源自中國，發揚於日本，又回傳至華人世界的樂器。

### 古老的樂器於唐代定出標準

尺八的尺寸標準是在唐太宗貞觀時代，由呂才所創。實際上這個竹笛在更古老的朝代早已存在，只是到了唐朝，呂才用一尺八寸的竹管聲音來做音鐘對照聲音的標準，尺八之名即由此而來。

北宋時期的沈括在《夢溪筆談》第五卷提到：「後漢馬融所賦長笛，空洞無底，剡其上孔五孔，一孔出其背，正似今之『尺八』」。可見在宋朝尺八仍在中國活躍。

### 在日本發揚並創新流派

日本奈良時代，剛好是唐朝文化鼎盛的時期，從日本來中國交流、學習文化的遣唐使或是僧人等，帶著中國的各種文化包括尺八回到日本，因為隋、唐朝時尺八是主要宮廷樂器。日本東大寺正倉院至今還保存著當年唐代流傳到日本以玉、竹、石、象牙等為材料製作的八支尺八。

漢朝尺八是五孔，唐尺八有五孔及六孔設計，在日本取五孔者。現今尺八標準為正面四孔，背面一孔。

鎌倉時代相當等於南宋時期，日本禪宗和尚覺心來到了中國杭州護國仁王禪寺，在這段學禪期間向同門居士張參學習吹奏尺八，學成回到日本並帶回《虛鈴》等尺八名曲。覺心和尚並且建了興國寺，創立「普化宗」，其僧人稱「虛無僧」，以尺八作為法器，吹奏成為禪修的方式，稱為「尺八吹



專題報導 由日本回傳的中國古樂器尺八—認識·學習·修煉

禪」。在當時的日本國內，一般人禁止吹奏尺八，只有虛無僧才能夠吹奏。

到了江戶德川幕府時代，有許多沒落的武士成為浪人，或者是犯罪的武士若成為普化宗虛無僧，幕府就可以給予免刑，也有自由旅行的權利。所以這些武士學習吹奏尺八，並且把尺八當做防身武器。為了增加武器強度而選用竹子的根部製作，有時還會加上鐵箍。竹根因此演變成爲現代尺八製作選材的標準。

直到明治維新的時候，普化宗被政府廢止（1888年普化宗獲得許可再興），尺八從原本只有僧人能演奏，解禁正式流入民間。如今在日本三大流派：明暗流、琴古流、都山流，都是在普化宗被禁後一百多年間，陸續開枝散葉、創造自己流派的經典本曲流傳至今；而古曲很多是在漢唐時傳至日本。至於明暗流的「明暗」就是道教的陰陽。



尺八曲譜

### 中國失傳，尺八由日本回傳

中國部分在宋朝之後，由於吹口以及孔洞的改良演化，演變成爲簫之類的樂器，再加上尺八學習不易、吹奏需要很高的技巧，相較於容易學習的簫、笛類樂器，在民間流傳不易，因此在中國的歷史上逐漸消失了身影。尺八發源於中國，卻在日本發揚光大，很長一段時間被誤認爲是日本的固有樂器。

目前在現代市面上的尺八長度從一尺六、一尺七、一尺八到三尺都有，音調則會隨著尺八長度而不同，像是一尺八寸的筒音就是D調，兩尺是C調，兩尺一寸是B調等，而「歌口」（即吹口）的形狀則有琴古流、都山流、明暗流之分。



日本浮世繪 Goshaku Somegoro 五尺染五郎  
(圖：大英博物館收藏版畫，網站 [www.britishmuseum.org](http://www.britishmuseum.org))



琴古流歌口      都山流歌口      明暗流歌口

了解尺八的源由歷史之後，方知一根簡單的竹管，有著悠久歷史的承載與文化，就如同它所發出的樂音一樣，單純、自然又能共鳴震撼人心。

## 由吹出單音到煉炁

剛開始吹奏的那幾天，都是口對著尺八的歌口猛吹氣，希望能找到適當的角度而發出聲音，無奈越是吹氣猛，就越吹不出聲音。網路上的各種教學影片都說：將嘴巴放鬆、口閉微笑，讓口中的氣輕輕呼出，自然而然就能吹響。一試，果真如此。如同求道一樣，當你心急、心不定、猛於迅速求得效果，往往是欲速則不達。需要靜下心，施以柔之方式，才能掌握到對的方法，學習到正確的方式。

逐漸掌握吹響聲音的方式與角度後，接著挑戰的並非指法與曲譜，而是「炁」。手指按滿所有的孔洞，單純吹出筒音，一口氣能夠持續多久的時間，就成了每天練習的功課。初期一口氣吹出，只能持續五秒，重複練習幾次就已然頭昏腦脹，自己很清楚問題的根本就是炁不夠。

許多尺八的前輩在網路上分享經驗，都指出單吹一個音，要吹到好、吹到能感動自己，需要一、兩年以上的練習時間。現代的人習慣速成的學習：「五分鐘帶你看完 xxx 電影」、「10分鐘教你成為有錢人」……等，而尺八的學習就是沒有這種速成。我已逐漸慢慢能體會，為什麼古人的修道之行，會以尺八當做工具！「一音成佛」，那會是多讓

人渴望的境界！閉起眼睛拿起尺八吹奏一個音，響亮在山林裡，停下靜默數秒，再吹奏另一個音。如此，讓人悟出實與虛、有與無，體會「无炁天地之始，有炁萬物之母，常无以觀其妙，常有以觀其微」的根本道理。

## 尺八可作為道教修煉用的理由

曾向天師請教尺八與修煉的關係，天師回答可以從幾個層面來看：一是音樂本身就是道醫治療的一種方式，透過音樂的音頻與身體產生共鳴。尺八的音頻可以刺激活化大腦裡的松果體，有助於身體能夠進入放鬆紓壓的境界；二是透過一個長音能夠持續十六秒的吹奏，來學習呼吸控制。這種訓練呼吸的強度，除了大量的氧氣吸入可以讓身體健康之外，對於煉炁更是一種基本的扎實訓練；三是手持著尺八吹奏配合著呼吸與步伐，一步步爬樓梯，對於呼吸與身體配合能有更好的掌握，一趟上下樓梯就能讓人滿身大汗並感受炁的存在。

天師非常鼓勵大家要親自動手製作尺八，因為從製作過程中可以逐漸體會將一支大自然的竹管，改造、轉變成為修行的工具，從期待到專心一意製作到完成的喜悅，感受那過程的心境變化，這也是修行的一種方式。

我……才剛開始學習，如同日文用語「一生懸命」一樣，透過尺八的學習之道，什麼都不要想，只要專心把一件事情做好，那就是我現在該走的「道」。