

古琴艺术在当代情绪治疗中的探究与反思

周吉文¹, 张明²

1. 苏州市吴江区儿童医院, 苏州 吴江 215200

2. 江苏省苏州市吴江区文学艺术界联合会, 苏州 吴江 215200

DOI:10.61369/MRP.2026010026

摘 要 : 当代社会情绪问题凸显, 古琴艺术以传统文化内核与中医理论作为支撑, 成为情绪治疗的媒介。古琴艺术凭借自身所具备的“慢体验”“意境营造”等特性契合当代情绪需求, 同时依托“五行-五脏-五音”体系, 通过音振共振、五行生克、调气安神等机制调节情志。本文旨在探讨古琴作为情绪治疗媒介的独特价值、在中医理论中的作用机制, 并对其当前发展中的乱象与未来方向提出批判性思考。

关 键 词 : 古琴艺术; 当代情绪治疗; 文化; 医理

Exploration and Reflection on Guqin Art in Contemporary Emotional Therapy

Zhou Jiwen¹, Zhang Ming²

1. Wujiang District Children's Hospital, Wujiang, Suzhou 215200

2. Wujiang Federation of Literary and Art Circles, Suzhou City, Jiangsu Province, Wujiang, Suzhou 215200

Abstract : In contemporary society, emotional issues have become prominent. The art of the guqin, supported by the core of traditional culture and theories of traditional Chinese medicine, has become a medium for emotional therapy. The art of the guqin, with its own characteristics such as "slow experience" and "artistic conception creation", caters to the contemporary emotional needs. At the same time, it relies on the "Five Elements - Five Internal Organs - Five Tones" system and regulates emotions through mechanisms such as sound resonance, five elements generation and restraint, and qi regulation and spirit calming. This article aims to explore the unique value of the guqin as a medium for emotional therapy, its mechanism of action in traditional Chinese medicine theory, and to offer critical thinking on the current chaos and future direction of its development.

Keywords : guqin art; contemporary emotional therapy; culture; medical principles

在节奏飞快、压力倍增的当代社会, 焦虑、烦躁、抑郁等情绪问题日益凸显。人们寻求各种方式来安抚心灵, 而源自中国古老智慧的音乐, 特别是古琴艺术, 正重新进入大众视野。它并非简单的“远古音乐”, 而是一套深植于中国传统文化与中医理论体系中的艺术。

一、文化与医理的双重契合

(一) 传统文化内核与当代情绪需求的同频共振

古琴艺术发展始终与中国传统文化核心精神相伴相生, 与此同时其承载的“天人合一”“中庸之道”等理念恰好契合当代人对情绪平稳的迫切需求。儒家将古琴视为“修身养性”的重要工具, 突出“琴者禁也, 禁邪以正心”主张利用古琴演奏规范心性, 缓解情绪波动。当代人因节奏过快导致的烦躁情绪, 本质上是内心失衡与外界节奏错位的结果而古琴演奏时“慢节奏”的指法要求与“重意境”的审美追求, 可以使人脱离浮躁的外界环境, 回归内心的平静^[1]。

(二) 中医整体观下古琴疗疾的独特优势

中医理论突出“整体观”, 主张人体是一个有机整体, 而情志失调是导致疾病的关键因素, 比如“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。古琴艺术疗愈理念与中医“治未病”思想高度一致, 并非针对具体病症治疗而是经过调节情志, 实现身体机能整体平衡。与其他乐器相比, 古琴的音域宽广且音色醇厚, 其低频振动能够与人体脏腑引发共振, 达到“以音养脏”的结果。中医诊疗讲究“辨证施乐”而古琴曲的丰富性为辨证施乐提供充足素材。相较于现代流行音乐的强烈节奏易刺激神经、加重烦躁情绪, 古琴曲的“缓发性”音色更符合人体生理节奏。当代人常见的“高压烦躁症”多因肝气郁结所致, 古琴中《梅花三弄》等

作者简介:

周吉文 (1983.11-), 女, 江苏苏州人, 本科, 副主任医师, 研究方向: 中西医结合治疗皮肤病, 古琴师从张常恭;

张明 (1978.11-), 男, 江苏苏州人, 本科, 中级职称, 研究方向: 古琴演奏。

以宫调为主的曲目，可以化解思虑从而疏肝理气，利用柔和中带愉悦和振奋人心的旋律逐渐疏导郁结的情绪，这种“润物细无声”的疗愈方法，可以防止强行干预情绪产生的负面效果。

（三）当代情绪特点对古琴疗愈的迫切需求

当代社会的“快节奏”导致人们形成“即时满足”的心理特质，情绪反应往往更为激烈且不稳定，焦虑、烦躁等负面情绪，并且具有普遍性和持续性。古琴艺术所具备的“慢体验”特性恰好能对这种情绪特点予以矫正^[2]。此外古琴的学习与演奏过程是一个长期积累的过程，可以培养人的耐心与专注力，从根本上提升情绪调节效果。另外，当代人因社交隔离等问题易出现孤独感与抑郁情绪而古琴艺术具有“以琴会友”的社交属性，可以借助于琴社、雅集等形式，帮助爱好者重建了一个基于共同爱好、非功利、充满人文关怀的社群。他们在这种环境和一次次的精神交流中可以表达自身情感，知音共鸣，从而缓解负面情绪，最终实现内心的平和与安宁。

（四）古琴“意境营造”与情绪疗愈的深度适配

不同于常见的通过听觉刺激来实现疗愈的效果，古琴疗愈更加注重“声、景、情”三位一体结合所营造出的一种意境，带领聆听者进入一种身心放松的状态，在古琴的演奏过程当中非常讲究琴境合一，首先需要调节自己的身心状态，然后通过不同的指法来传达不同样的意境。例如，《平沙落雁》这首曲子是借助两次虚实交替的旋律使得琴境合一，表现为云影横斜，沙水平远；耳畔风声起时，仿若亲见雁群翻飞、缓缓落地的过程，在这样的想象中便得以从现实中暂时地抽身出来。聆听过程中的这些意境体验能够使得人体的副交感神经得以激活，使得人体的应激激素分泌得到下降，能够带给人们更多的无压感，符合中医宁心安神的疗愈目的。

二、古琴音乐的情感多样性解析

（一）突破认知误区

长久以来，人们对古琴音乐的认知是“单一化”的，将其当作“中正平和、轻微淡远”的轻音乐。但从古琴的传承史来看，琴曲中充满着人生百态，有表现淡泊名利的《渔樵问答》，有表现悲愤的《广陵散》，有表现怀才不遇的《离骚》。情感多样性产生与古琴的发展史密切相关，古琴不仅是文人雅士的“修身之器”也是普通民众情感的表达^[3]。

（二）五行—五脏—五音框架下的情感表达体系

中医“五行—五脏—五音”理论为古琴音乐的情感分类提供了理论基础，五音即宫、商、角、徵、羽分别为五行中的土、金、木、火、水，再对应到五脏中的脾、肺、肝、心、肾，一种音调对应一种情感。宫音（土）对应脾：琴曲风格沉静、温厚，如《梅花三弄》，可安养脾胃，化解过思。商音（金）对应肺：琴曲风格高亢、悲壮，如《阳关三叠》，能调畅肺气，收敛过悲。角音（木）对应肝：琴曲多生机盎然，旋律舒展，如《庄周梦蝶》，可疏解肝郁，平息过怒。徵音（火）对应心：琴曲风格欢快、活跃，如《渔歌》，能助养心气，抑制过喜，亦能通调血脉。羽音（水）对应肾：琴曲风格清幽、凄清，如《乌夜啼》，可滋

补肾精，安抚过恐。五音对应的情感关系使古琴音乐能够根据不同的情绪问题“对症下药”，这是其他乐器难以比拟的。

（三）历史语境下的情感表达印证

古琴曲的情感多样性在历史文献和传世作品中都有所反映。《史记·孔子世家》记载孔子学琴于师襄子，弹奏《文王操》时“有所穆然深思焉，有所怡然高望而远志焉”，既表现敬仰文王，也抒发自己的理想，情感丰富多样。魏晋时期，嵇康临刑前弹奏《广陵散》，以琴曲表达其愤懑，重生生命之悲，堪称古琴中的悲愤之曲。明清古琴谱集中收录大量表达不同情感的曲目，《神奇秘谱》中既有表现隐逸之情的《山居吟》，也有抒发家国情怀的《楚歌》，这些历史作品都表明了琴乐从诞生起就具备表达情感的功能，“中正平和”只是古琴表达情感的一个角度，而不是全部，这种历史延续的情感多样性也为当今情绪治疗提供了丰富的素材。

三、古琴调节情志的中医机制

（一）五音对五脏的直接调节作用

从中医理论看，古琴发出的声音不仅仅是一种物理声波，更是一种能够调节人体心神的“气”的流动与共振。不同的音调有不同的“气场”，它们会作用于不同的脏腑，达到以音养脏的目的。古琴的五音对应五脏不是主观臆断，而是根据中医五行学说和脏象理论得出的。角音对应肝属木，角调式的古琴音乐的振动频率能起到刺激肝经的作用，可以令肝气疏泄，舒缓因肝气郁结引起的焦虑、急躁等不良情绪；徵音对应心属火，徵调式的古琴音乐节奏较为欢快，能够振奋人心，令人心动不已，心气充足，进而使由心气虚所致的情绪低落、郁郁寡欢、失眠等得到改善^[4]。

宫音对应脾属土，浑厚的音调能充实脾的运化功能，进而减少由于脾虚所致的思虑过多；商音对应肺属金，凄切的音调能清肃肺气，减轻由于肺气虚引起的忧伤、气短等；羽音对应肾属水，清幽的音调能增益肾气，改善由于肾气虚造成的情绪恐惧、失眠等问题。另外，从现代医学角度来讲，不同的频率声音可以对人体的内分泌系统产生一定的影响，古琴音乐的低频振动可以促使大脑分泌内啡肽等神经递质，从而达到调节情绪的目的，这也是中国古典音乐音养脏理论的现代解释。

（二）五行生克关系中的情志平衡机制

古琴治疗情志的另一重要机理也在于五音对五脏的作用，从而使情志与五脏“以情制情”。根据中医五行生克理论，木、火、土、金、水之间具有相生（木生火、火生土、土生金、金生水、水生木）(相克（木克土、土克水、水克火、火克金、金克木）)的关系，对应的情志与五脏也具有相生与相克的规律。当情志过于亢盛导致脏腑功能失调时，可以通过演奏五行生克对应的古琴曲进行改善。如情志过于亢盛（怒伤肝，木）会使肝气盛而过旺，根据“木克土”的原理，愤怒会影响脾的功能造成思虑过度，此时演奏宫调式（属土）的古琴曲如《平湖秋月》，可以通过土的“克伐”来抑制木的盛气，同时土生金、金生水、水生木，从而促进肝气的疏泄，恢复脾功能。情志过于悲伤（忧伤肺，金）会使肺气虚而过实，根据“金生水”的原理，此时演奏羽调式（属

水)的古琴曲如《潇湘水云》，可以通过水的“滋养”来增强肺气，同时水克火、火生土、土生金，从而达到调节肺的功能，缓解悲伤的情绪。这种五行生克的调节方式使古琴音乐的疗愈效果更为全面，更具针对性。

(三) 古琴“调气安神”与中医“气血运行”的协同作用

中医有云：“气血不和则情志不畅。”即气与血的运行障碍，焦虑、抑郁等情志问题是机体的重要生理基础，通过“声气相通”，古琴艺术能够调和人体气血。古琴演奏中，散音深厚如地，泛音清越似天，按音灵动如人，三种不同的乐声混合成一波一波的声波通过经络透入人体，使得人体气血流行。例如，演奏时慢慢按弦对应“呼气调息”，可以使得气机舒展，从而使得气滞血瘀得到一定的缓解；而急促的挑弦技法则是暂时地激发了气血的活力，消除了由于气虚而导致的精神不振。另外，古琴演奏要做到“心手相应”，演奏或者聆听的人都会在专注旋律变化的过程中不自觉地调整自己的呼吸节奏，达到“以声导气，以气养心”的效果。从中医养生角度来讲，这也是符合“呼吸吐纳养气血”的理论的。通过改善人体气血运行的状态，从源头上解决了由于气血不平衡造成的不良情绪问题，使得“声一气一血一情”形成一种良性循环。

四、古琴疗愈的批判性反思及古琴疗愈的未来发展方向

(一) 古琴疗愈的批判性反思

古琴并非一件可以随意发声的乐器。古代古琴没有绝对的固定音高，其音准完全依赖于演奏者深厚的素养和精微的听觉。一个优秀的演奏，必须做到音准精确、节奏得当、音色干净、气韵

生动，意境到位。只有这样的音乐，才能形成和谐有序的声场，与人体的生理节律产生良性共振，从而达到养心怡神的效果。反之，如果演奏者技艺不精，音不准、韵不通，弹奏出的便是刺耳的“噪音”。这不仅无法疗愈，反而会加剧聆听者的烦躁与不适，适得其反。当前，随着“国学热”和“疗愈经济”的兴起，市场上涌现出大量打着“古琴疗愈”幌子，实则滥竽充数的表演者和课程。他们或缺乏系统训练，不懂中医，或对琴学理解肤浅，其粗劣的演奏正在消耗和误解古琴艺术的真正价值。

(二) 古琴疗愈的未来发展方向

推进古琴治愈在现代情绪治疗中的发展需要从三方面入手，一是行业标准的建立，由专家制定从业者资质认证标准，明确技能要求与理论要求，规范疗愈程序；二是从业者的培训，高校等要开设培训课程，常态化培训考核；三是大众科普的宣传，各种形式宣传，提高大众的辨别力和普及性，以丰富古琴疗愈的应用范围，让古琴疗愈在现代情绪治疗中能够充分发挥应有的作用。

五、结束语

古琴的当代情绪治疗价值在于其与中国传统文化、中医理论的共通性与当代人的情绪特质契合度，作为延续千年的艺术，打破“清淡单一”的认知误区，以多元情感建构“五行-五脏-五音”情感疗愈体系，采用“以音养脏、以情制情”的中医机制调节情志，演奏质量作为疗愈效果最大的保障，行业乱象得到整治与规范才是其实现长远价值的根本保证，在传统文化复兴与健康中国建设背景下，为当代情绪治疗提供了新的东方选择，也赋予了其新的生命。

参考文献

- [1]李雪倩. 艺术疗愈视角下古琴音乐治疗的传承实践 [J]. 百花, 2025, (03): 42-44.
- [2]何英健, 石丹丹. 中医五行音乐应用研究现状及展望 [J]. 基层医学论坛, 2024, 28(25): 146-149.
- [3]风美茵, 戴昭宇. 古琴音乐疗法疗愈机制的中医身心医学探析 [J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(04): 1973-1977.
- [4]王思特, 张宗明. 古琴养生文化视角下的中医“阴阳”“五行”音乐治疗观 [J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(07): 4342-4344.