

## 五音（音楽の音階）と五臓（肝・心・脾・肺・腎）の対応関係

五音と五臓の対応関係は、単に音と臓器が対応しているだけでなく、五音が五臓の働きによって発せられる、あるいは五臓の状態が五音に反映されるという相互関係を意味します。

### ■具体的な対応関係

#### 肝（かん）

肝は「木」の属性を持ち、春・東・青色・酸味・怒りなどと関連付けられます。五音では「乙（おつ）」の音、つまり「ミ」の音に対応すると考えられています。この「ミ」の音を出すとき、肝気の疏泄（そせつ、気の流れをスムーズにすること）が良好であれば、柔らかく伸びやかな「ミ」の音が出るとされます。逆に、肝気が滞っていれば、硬くこもった「ミ」の音になる、と音楽療法の記事で説明されています。

#### 心（しん）

心は「火」の属性を持ち、夏・南・赤色・苦味・喜びなどと関連付けられます。五音では「上（じょう）」の音、つまり「ソ」の音に対応すると考えられています。

#### 脾（ひ）

脾は「土」の属性を持ち、土用・中央・黄色・甘味・思い悩むことなどと関連付けられます。五音では、「工（こう）」の音、つまり「ド」の音に対応すると考えられています。

#### 肺（はい）

肺は「金」の属性を持ち、秋・西・白色・辛味・悲しみなどと関連付けられます。五音では「尺（しゃく）」の音、つまり「レ」の音に対応すると考えられています。

#### 腎（じん）

腎は「水」の属性を持ち、冬・北・黒色・鹹味（塩辛い味）・恐れなどと関連付けられます。五音では「凡（ぼん）」の音、つまり「ラ」の音に対応すると考えられています。

このように、五音と五臓は単に対応するだけでなく、互いに影響し合い、その状態を反映し合う関係にあると伝統医学の文献には記述されています。

### ■五音と五臓の反応の例

怒りが強いと、肝気が亢進し、五音では「ミ」の音が強く、または乱れて出る。

悲しみが強いと、肺気が弱り、五音では「レ」の音が弱く、またはかすれて出る。

喜びが過度だと、心気が過剰になり、五音では「ソ」の音が過度に高くなる。

思い悩むと、脾気が停滞し、五音では「ド」の音が濁って出る。

恐れが強いと、腎気が萎縮し、五音では「ラ」の音が低く、震えるように出る。

このように、五音は五臓の状態を反映し、五臓の働きは五音に影響を与えるため、五音を聞き分けることで、五臓の状態を推測することも可能だとされています。

---

## 相生の流れ(五臓の強化の流れ)

---

木 → 火 → 土 → 金 → 水 → (そして再び木)

---

### 五行の相生曲の解説

これに五音と対応曲をあてはめると、以下の順になります。

---

#### 【1】春江花月夜(角/ミ)= 肝(木) 肝臓を養う音

怒(伸びやか・開放)を表わす

(曲調) 春の広がりを感じさせる旋律。

スタート。怒りやストレスの解放、気の巡りを良くする。

明るく前向き、生命力。

木のように伸びやかで、生命力に満ちた曲が適しています。

#### 【2】陽関三疊(徵/ソ)= 心(火) 心臓を養う音

喜(情熱・明るさ)を表わす

(曲調) 唐代詩をもとにした明るい古典曲。

活力や喜びを広げる。感情の安定を促す。

陽気、力強い。

火のように熱く、活発な曲が適しています。

#### 【3】茉莉花(宮/ド)= 脾(土) 脾臓を養う音

思(安定・落ち着き)を表わす

(曲調) 穏やかで安定感のある旋律。

どっしり、温かい、穏やか

心配や過思(考えすぎ)を和らげ、消化吸収を整える。

重厚感のある土のように、抒情的で落ち着いた曲が適しています。

#### 【4】高山流水(商/レ)= 肺(金) 肺を養う音

憂(清らか・涼しい)を表わす

(曲調) 水のように流れる清涼感。

清潔、透明、軽やか

悲しみを解放し、呼吸や免疫機能を整える。

清らかで、金属のように冷たく、爽やかな曲が適しています。

#### 【5】蘇州評弾(羽/ラ)= 腎(水) 腎臓を養う音

恐(静けさ・深さ)を表わす

(曲調) 静かで水のような語りと旋律。

深く、柔らかく、内省的。

最後に腎を整え、生命力・恐れ・意志の安定へ。

水のようにしなやかで、静かでゆったりとした曲が適しています。

# 【中国】五音療法 CD 基本構成曲 (全 30 分)

※できれば定期時間として午前中早めにお聴きください。

※体内共振を深めたい場合は、2巡 (約 60 分) お聴きください。

## (1) 春江花月夜 9 分 47 秒

しゅんこうかげつや

「春江花月夜」は、中国の唐代の詩人、  
張若虚の七言古詩の題名です。  
この詩は、春の日の川と月夜の風景を  
描写しており、非常に美しいと評価されています。  
特に「花月夜」は、桜の咲く季節の満月の  
夜を指し、霞んだ空に浮かぶ満月と桜の様子を  
表現しています。



## (2) 陽関三疊 6 分 37 秒

ようかんさんじょう

中国の唐代の詩人、王維の「送元二使安西」という詩の結句、  
「西のかた陽関を出ずれば、故人無からん」  
を三度繰り返して歌うことから生まれた言葉です。

## (3) 茉莉花 3 分 28 秒

まつりか

中国の民謡の一つ。  
中国の民謡の中でも、特に広く流布し愛唱されています。  
作者は不明ですが、清朝乾隆帝の時期には江蘇省あたりで歌われていたといわれています。  
茉莉花は、モクセイ科ソケイ属の常緑低木のこと、ジャスミンの一種です。

## (4) 高山流水 6 分 52 秒

こうざんりゅうすい

古代古箏の楽曲で、泊騎馬(ぼや)が作曲したと伝えられている。  
琴の名手である伯牙が琴を弾いた際に、その音楽を深く理解した鍾子期が  
「まるで高山のような、また流れる水のような音楽だ」  
と評したことから、優れた音楽や演奏、または、自分の気持ちを理解してくれる親友を想い  
作曲されました。

## (5) 蘇州評弾 (蘇州夜曲) 3 分 7 秒

そしゅうひょうだん そしゅうやきょく

蘇州評弾は、中国の無形文化遺産にも登録されており、蘇州の文化を代表する語り芸です。  
「評話(ピンホワ)」と「弾詞(タンツ)」という二つの要素から成り立っており、  
蘇州夜曲は、弾詞の三弦や琵琶などの楽器伴奏曲です。