

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2018.01.003

中医音乐治疗的现代医学价值与文化内涵

王思特, 张宗明*

(南京中医药大学中医文化研究中心, 江苏省南京市栖霞区仙林大道 138 号, 210023)

摘要 在各类史料和医书中记载了各种形式的音乐治疗医案, 随着现代科学的发展, 这些案例中古老的音乐治疗原理获得了现代科学的解读, 除了声波治疗、诱发“ α 波”、音乐引导想象等具有现代医学价值的内容被揭示外, 其自然疗法的特点对现代医学亦有借鉴意义。古代音乐治疗医案的文化内涵, 体现在中医文化和古代音乐治疗思想具有多层次同构关系, 即从微观的医理与乐理简单的理论对应, 到中观的共有的文化基因, 直至由宏观的人类学视角, 体现出“本民族”“本土化”的健康理念和生命意识。

关键词 音乐疗法; 音乐引导想象; 文化基因; 医学价值; 文化内涵

各类史料和浩瀚的医籍中记载了各种形式的音乐治疗案例, 随着现代科学的发展, 这些古老医案中的音乐治疗作用和治疗机制不断地被发现, 揭示了中医音乐治疗方法的现代医学价值, 而其独具文化特色的自然疗法特点对现代医学也有一定的借鉴意义。在“大健康”理念下的医学模式转变之际, 古老的艺术治疗方法显示出其独特的时代价值, 体现了中医学更为广阔的文化内涵。

1 古代中医音乐治疗的现代医学价值

随着神经生物学、脑科学、免疫学、心理分析学研究的逐步发展, 音乐治疗的作用机制逐渐被发现。例如, 音乐特有的速度和节奏可以调节并且控制心率、呼吸以及运动的速度等; 音乐通过刺激中枢神经使人体分泌内啡肽、多巴胺、肾上腺素等, 通过这些有益于健康的酶和神经递质等改善人体神经系统、心血管系统和内分泌系统功能。此外, 音乐还有减轻疼痛的功能, 因为大脑中痛觉中枢和听觉中枢位置十分接近, 当音乐刺激了听觉中枢, 相邻的痛觉中枢也会被相应地抑制^[1]。

1.1 声波治疗

《古今图书集成》记载“按《苏州府志》: 陈光远, 不知何许人。成化中侨居安亭望仙墩, 医术神异。所善客子死痘, 携榼将之野, 道遇光远, 视

之曰: 而子不死, 吾当活之。取沙遍壅其体, 命众罗击钲铙之属, 观者如堵, 以为诞也。有顷, 儿忽动, 旋活矣。客问所以, 曰: 儿所苦水痘, 无力自达, 得土气, 乃疏金为水, 母鸣则应而出矣”^[2]。敲击钲、铙两种乐器(古代军乐器, 金属制)使昏迷小儿苏醒, 陈光远解释其原理为, 小儿得的是水痘, 按照五行原理, 土生金、金生水, 所以把小儿埋入沙土中以得到土气, 通过钲、铙这类金属乐器发出声音振动, 金旺可生水, 金响则水痘应声而出。这则医案使用了五行理论, 实则与现代生物医学的“声波治疗”不谋而合, 其原理就是“共振原理”。当人体内部的振动频率如心率节奏、呼吸节奏等与音乐的节奏、强度、频率相一致时, 便会产生一种和谐共振, 这种振动能起到类似细胞按摩的作用, 从而产生镇静、镇痛与降压等效果。

1.2 诱发“ α 波”

《寿亲养老新书·置琴》曰“欧阳公云‘予尝有幽忧之疾, 退而间居, 不能治也。既而学琴于友人孙道滋, 受宫声数引, 久而乐之, 不知疾之在其体也。’夫疾生乎忧者也, 药之毒者, 能攻其疾之聚, 而不若声之至者, 能和其心之所不平, 心而平, 不和者和, 则疾之忘也, 宜哉”^[3]。该则医案来自欧阳修的《送杨置序》, 记载了其通过抚琴操缦治疗自己的“幽忧之疾”。古琴在中国古人的生活里发挥着“修身养性”的作用, 认为古琴能使人耳目聪明, 血气平和, 静而消忧, 在音乐中尤其追求中正平和之音、清微淡远之境。现代研究认

基金项目: 江苏高校哲学社会科学基金项目(2015SJB172); 国家社会科学基金(16ZDA234); 江苏省社会科学基金(16ZHB005); 江苏高校哲学社会科学优秀创新团队(2017ZSTD008)

* 通讯作者: zhangzongming23@163.com, (025) 85811749

为, 音乐能协调大脑皮质各部分功能间的关系, 大脑皮质下的非特殊反射系统和脑干网状结构都会受到音乐的影响。国际上将脑电波分为 δ 波 (0.5 ~ 3Hz)、 θ 波 (4 ~ 7Hz)、 α 波 (8 ~ 13Hz)、 β 波 (14 ~ 30Hz)、 γ 波 (35Hz 以上), 不同脑电波对应着不同的生理和心理状态^[9]。其中“ α 波”是在人处于安静状态、闭目而清醒时记录到的一种低幅同步波, 是大脑皮质处于清醒安静状态时脑电活动的主要表现, 这时人的大脑处于最放松的状态。研究发现, 古琴音乐特有的“平和之音”最接近于脑电波“ α 波”的波长。古琴音乐不仅能诱发“ α 波”的出现, 使大脑处于放松安静清醒的状态, 还可分泌出使人产生愉快感的化学物质, 即 β -内啡肽^[9]。

1.3 音乐引导想象

汉代辞赋家枚乘《七发》记载“客曰‘今太子之病, 可无药石针刺灸疗而已, 可以要言妙道说而去也, 不欲闻之乎?’太子曰‘仆愿闻之。’客曰: ‘……于是背秋涉冬, 使琴挚斫斩以为琴, 野茧之丝以为弦, 孤子之钩以为隐, 九寡之珥以为约。使师堂操畅, 伯子牙为之歌。歌曰: 麦秀兮雉朝飞, 向虚壑兮背槁槐, 依绝区兮临回溪。飞鸟闻之, 翕翼而不能去; 野兽闻之, 垂耳而不能行; 蛟螭蚂蚁闻之, 挂喙而不能前。此亦天下之至悲也, 太子能强起听之乎?’”^[9]。《七发》是一篇涉及古代音乐心理治疗的医案, 其中七大段内容由医者吴客和患者楚太子的互相问答构成。吴客认为, 楚太子的贪欲过度、享乐无时导致了疾病, 并认为该疾病只能“以要言妙道说而去也”, 一般的药物和针灸是无法治愈的。于是吴客用富有想象力的语言描述了能改变患者心境的六件趣事, 分别为音乐、饮食、乘车、游宴、田猎、观涛等, 以这种方式逐步改善患者的心情, 进而劝说其改变生活方式。这一过程中的许多治疗方法近似于现代的心理治疗、音乐治疗和行为治疗等。吴客首先通过音乐激发患者的想象, 让他体会音乐所表现的壮美瑰丽和崇高意境, 转化其心境。当然这只是吴客治疗疾病的引子, 后面还需要进一步深入, 并综合多种手段的心理治疗, 才能全面奏效。

现代音乐治疗学把这种音乐心理治疗模式称为“音乐引导想象”(guided imagery and music, GIM)。GIM 以人本主义和超个体心理学的理论为基础, 重视主体的自我意识, 强调音乐对主题发展的影响, 追求聆听音乐所引发的“高峰体验”, 进

而满足治疗对象心理需求, 转化情绪感受, 达到治疗对象自我实现、自我治愈的目的^[9]。事实上早在荣格心理学派就已经开始使用积极想象的技术, 在心理治疗的过程中以此来改变患者的意识状态。尽管音乐是所有艺术门类中唯一在自然界和客观世界中没有原型的艺术, 音乐语言是所有艺术语言中最抽象的, 但音乐语言不像普通语言那样是“抽象的概念”, 它仍然是形象的, 既抽象又具象。音乐语言的抽象性使其不受现实世界的束缚, 可以任由治疗对象在音乐中尽情投射自我、驰骋想象, 将治疗对象的内心世界直接外化。音乐语言的具象性决定了音乐音调与现实生活和语言的联系, 是一起作为信息储存进入人们的社会意识之中的, 治疗师能根据治疗对象的具体情况用言语诱导其进入音乐联想状态。这一原则即是弗雷泽在《金枝——巫术与宗教之研究》中所言“物体一经互相接触, 在中断实体接触后还会继续远距离的互相作用”^[9]。上述《七发》记载的音乐心理治疗医案的音乐语言即是建立在“抽象的具象”这一基础之上, 建立在音乐的情感状态与生活的广泛联系之上。苏珊·朗格在《情感与形式》中称音乐是人类情感生活的“声音类似物”, 她用既抽象又具象的线条图案来解释艺术的内在表现与现实外在的联系, 认为“康定斯基在一个关于抽象线条和鱼的比较中, 通过对生命一词的意义的有意识地吸收, 把‘生命’隐喻推到一种更深刻的程度”^[9]。

1.4 对现代医学的借鉴意义

在现代医疗模式不断显现出困境以及面对疑难杂症束手无策之时, 古老的中医音乐治疗以其独特的诊断方法、不拘一格的治疗方案, 对现代医学发挥一定的补充作用和借鉴意义。

《儒门事亲》曰“余又尝以巫跃妓抵, 以治人之悲结者。余又尝以针下之时便杂舞, 忽笛鼓应之, 以治人之忧而心痛者。余尝击拍门窗, 使其声不绝, 以治因惊而畏响, 魂气飞扬者”^{[10] 87}。张子和以创造性的思维运用巫、舞、笛、鼓以及各种声响来应对普通药物治疗无法解决的情绪上的顽疾。又曰“项关令之妻, 病食不欲食, 常好叫呼怒骂, 欲杀左右, 恶言不辍。众医皆处药, 几半载尚尔。其夫命戴人视之。戴人曰: 此难以药治。乃使二娼, 各涂丹粉, 作伶人状, 其妇大笑; 次日, 又令作角抵, 又大笑; 其旁常以两个能食之妇, 夸其食美, 其妇亦索其食, 而为一尝之。不数日, 怒减食增, 不药而瘥, 后得一子”^{[10] 178}。该案运用音

乐、舞蹈、戏剧的综合治疗, 以及对其饮食行为的诱导, 使患者情绪平稳、食欲增加, 最后不药而愈。此案以后张子和还感慨道“夫医贵有才, 若无才, 何足应变无穷?”^{[10] 178} 音乐治疗、行为治疗、心理治疗、言语诱导等, 都是医生在诊疗过程中灵活运用的手段, 正所谓“天生万物, 无一非药石”。

音乐具有非语义性, 音乐语言不同于一般传统意义上的语言, 作为一种能进行交流与沟通的艺术形式, 音乐活动其实包含着许多社会交往活动。在临床治疗中, 如果用语言与患者进行沟通发生失败, 那么音乐语言的非语义性特点便能以其独特的方式重新与患者进行交流, 帮助建立良好的医患关系。如上述《儒门事亲》两则医案, 患者一是“怒骂”, 一是“悲结”, 其共同特征是无法与他人进行有效的言语沟通, 此时音乐由于其音乐语言和音乐表现的特殊性, 成为一个有效的媒介。用音乐为患者建立起与外部现实世界的联系, 提供一个通过音乐来表达、宣泄内心情感的机会, 使那些逃离现实生活的患者重新回到现实世界中。现代临床研究显示, 五行音乐结合药物治疗可减低轻中度阿尔茨海默病患者焦虑等精神行为症状, 认为音乐治疗在治疗过程中增加了操作者和患者的互动交流, 也可以改善患者的焦虑症状^[11]。

古代音乐治疗时医生往往从患者的生活环境中就地取材, 注意体察患者的身份、所处阶层和环境, 患者不需要离开自己熟悉的环境便能获得治疗。如《幼科发挥·慢惊有三因》^[12] 记载: 万全请来患儿平日一起玩耍的伙伴唱歌跳舞与之嬉戏, 结果患儿疾病痊愈。现代医学忽视了社会与环境因素在影响疾病和健康模式方面的作用, 忽视患者作为治疗对象的自身感受, 把人的身心两方面割裂开来, 因此, 古代音乐治疗医案中所突显出的医患关系的亲近感, 治疗手段的非正式性, 医生语言的日常性和治疗方法的生活化, 都有利于弥补现代医学因为过于强调实证、过高的权威性而造成的冷静、正式、距离、运用抽象语言等人文关怀的缺失。此外, 随着群众健康保健需求的提升、人口老龄化趋势的加快, 以及“治未病”观念的普及, 作为“自然疗法”的古老音乐治疗, 相对于现代医学还具有“简、便、廉、验”以及安全绿色无副作用的优势。

2 古代音乐治疗医案的文化内涵

古老的中医音乐治疗体现了中医文化、传统文

化与古代音乐美学思想的多层次同构关系, 即从简单的理论对应, 到共同的文化基因, 最后由宏观的人类学视角体现出“本民族”“本土化”的健康理念和生命意识。

2.1 微观层次——乐理与医理的同构

首先是生理作用的同构。《试笔·琴枕说》曰“昨因患两手中指拘挛, 医者言唯数运动, 以导其气之滞者, 谓唯弹琴为可”^[13]。这则医案记录了欧阳修通过弹琴进行手指疾病的治疗。弹琴, 从生理学上来讲, 不仅能使手指指端得到活动, 手指肌肉获得按摩和运动, 还可使手指的灵活性增强, 手指末梢神经受到刺激。按照中医理论, 经络的井穴都在指端, 而十二经络中一些主要经络的重点末梢也都在指端, 弹琴时右手运用“勾”“剔”“抹”“挑”“托”“劈”“打”“摘”这八种技法, 左手则运用“吟”“揉”“绰”“注”四种独特的手法, 对手指末梢产生不断的刺激, 加速经络循行, 从而起到促进指端末梢血液循环的作用。人体五指有六条相应的经脉循行, 分别对应着体内不同的脏腑, 心、肺、大肠、小肠、心包、三焦等经络在手指尖端的部位开始相接, 体内的脏腑器官与经络都受到濡养。

其次是音乐美学理论和中医基础理论的同构。《吕氏春秋·大乐》云“阴阳变化, 一上一下, 合而成章, ……凡乐, 天地之和, 阴阳之调也”^{[14] 125-126}。古人认为, 音乐由阴阳二气变化而来, 因此, 音乐能调节自然之风和自然之气, 即调节阴阳。《吕氏春秋·仲夏纪》曰“昔阴康氏之始, 阴多, 滞伏而湛积, 阳道壅塞, 不行其序, 民气郁瘀而滞著, 筋骨瑟缩不达, 故作为舞以宣导之”^{[14] 140}。音乐可以调节阴阳, 远古时期人们通过音乐舞蹈活动, 帮助人体疏通筋络, 调畅气机, 进而强身健体, 改善躯体的疾病状态, 这也是中医养生导引术的来源。春秋战国时期的子产、伶州鸠等人将五行学说的理论运用到解释宇宙万物中, 认为音乐之“五音”“五声”不仅与“五行”相对应, 并且具有与“五行”相同的属性。中医理论认为, 正因为“五音”“五声”有着和“五行”相同的属性, 而“五行”又与“五脏”相对应, 所以“五音”“五声”也和“五脏”有着对应的关系, 音乐可以通过共同的属性直接作用于人体的五脏系统。《灵枢·五音五味》《灵枢·阴阳二十五人》即详细记载了“五音”(宫、商、角、徵、羽)和五脏的对应关系。

2.2 中观层次——文化基因的同构

艺术和医学都起源于“巫术”，从文字的起源上也能得出“乐药同源”的结论。共同的文化源头，共同的文化基因，使得传统音乐与中医学有着相同的核心价值观与思维方式。

我们将中医文化的核心价值观总结为人本、中和、自然^[13]。古代音乐治疗医案中体现出同样的价值基因。前文所举《儒门事亲》中医案，曰“议用燔针炷艾，病人恶之，乃求于戴人”^{[14] 178}，患者因为害怕针灸治疗而求助于张子和，张子和采用了无创伤的音乐疗法，不仅治愈了病痛，更表现出对患者的尊重，能设身处地理解患者的痛苦和恐惧。在这则医案的最后，张子和写道“《内经》自有此法治之，不知何用针灸哉？适足增其痛耳”^{[14] 178}，足见“医乃仁术”“以人为本”的人文关怀。《寿亲养老新书·置琴》例举的欧阳修抚琴疗“幽忧之疾”，利用古琴的“中正平和”之音来调节生理功能与心理状态的平衡。“中和”之音不仅是儒家“中庸”之道在音乐美学中的体现，如“乐而不淫，哀而不伤”，强调的是音乐表达中对情感宣泄的一种节制，也是道家追求的“大音希声”“清微淡远”的意境，通过音乐实现修身养性，追求人与自然的和谐统一。

在思维方式上，古老的音乐治疗也遵循着“医者，意也”的意象思维模式。音乐语言的特点是一种抽象的具象，这就决定了音乐的思维方式是形象性的，既抽象又具体。如欧阳修《送杨置序》曰“然欲平其心以养其疾，于琴亦将有得焉”^[14]。友人杨置体弱多病，欧阳修建议其使用音乐平复心情，疗养疾病，因为音乐“急者凄然以促，缓者舒然以和，如崩崖裂石、高山出泉，而风雨夜至也。如怨夫寡妇之叹息，雌雄雍雍之相鸣也。其忧深思远，则舜与文王、孔子之遗音也；悲愁感愤，则伯奇孤子、屈原忠臣之所叹也。喜怒哀乐，动人必深”^[14]。音乐的抽象性决定了对于音乐表现的对象并不要求全面的相似性，只需抽取某一侧面的相似性，这使得单纯依靠理性逻辑无法体悟音乐，听者会本能地运用自己的“联觉”（从一种感觉引起另一种感觉的心理活动^[17]）来欣赏音乐，如此更能激发患者的想象和体悟，获得更好的心理治疗效果。又如冷谦《琴声十六法》认为，琴声不仅“急而不乱，多而不繁，深渊自居，清光发外，山高水流，于此可以神会”^{[18] 109}，更能“听之则澄然秋潭，皎然月洁，澹然山涛，幽然谷应。真令人心

骨俱冷，体气欲仙”^{[18] 108}。因古琴的音乐语言比其他乐器更为抽象，琴曲又多以幽、虚、远为特征，加之古人弹琴时往往置身于山林水间或松、桂、兰、竹环绕之中，便更能激发起音乐的意象思维，体会人与自然的融合，净化心灵，最终实现悟“道”。

2.3 宏观层次——本土化的生命意识

古老的中医音乐治疗是在特定的文化和时代背景下，产生的特定生活方式和人的自我表达，“阴阳五行”“天人合一”的理论内核，“以人为本”“仁者爱人”的伦理思想，“修身养性”“恬淡虚无”的养生观，以及“意象”“直觉”的思维模式，都在中国传统音乐的审美和实践中以艺术的方式表达出来，表现出特定的历史文化和时代背景下人的健康理念和生命意识。

“琴这件乐器，无疑能够增强人体生命要素的功能”^{[18] 54}。古人抚琴，或于户外，目睹野溪流瀑，与松风涧响齐鸣，或于自家园中，荷香扑鼻，游鱼出听，面对大自然孕育的生生不息的生命，抚琴人能吸收充满生机的自然之气，从而延年益寿。欧阳修《送杨置序》称古琴为“纯古淡泊，与夫尧舜三代之言语、孔子之文章、《易》之忧患、《诗》之怨刺无以异”^[14]。这是儒家“以乐养德”思想对于音乐治疗的积极意义。“其能听之以耳，应之以手，取其和者，道其湮郁，写其幽思，则感人之际，亦有至者焉”^[14]。欧阳修认为，平和恬淡的音乐不仅能用来抚慰忧郁的心境，而且能使人的精神、气质、意趣渐渐升华，达到很高的境界。欧阳修通过弹奏古琴这一音乐行为达到修身养性的目的，整个音乐活动的过程可以说带有一种参禅的意味，因而“古琴被看作是一种禅定冥思的辅助手段，一种求得长生的途径”^{[18] 157}。

欧阳修抚琴疗疾的医案，不仅从生理功能和心理作用上证实了音乐治疗的实践功能，其中包含的音乐治疗思想更表现了中国传统儒、道、佛文化对于生命健康的价值取向，以及对于天地自然的宇宙意识。“月出鸟栖尽，寂然坐空林。是时心境闲，可以弹素琴。清冷由木性，恬淡随人心。心积和平气，木应正始音。响余群动息，曲罢秋夜深。正声感元化，天地清沉沉”^[19]。白居易的这首《清夜琴兴》生动地描述了中华民族特有的艺术化生命观和生态观，在众鸟栖林、万籁俱寂的环境中，心境安闲，鼓琴操缦，清冷的琴声使秋夜更加深沉寂静，人与天地已融为一体。

3 小结

艺术与医学不仅有着共同的文化渊源——巫，相同的文化基因——核心价值观，殊途同归的人文关怀——以人为本，而且两者相结合诊疗疾病的实践也有着相当漫长的历史轨迹。古老的音乐治疗与生活息息相关，是中华民族特色生活方式的体现，是这个特定文化中人的身心关系的体现。在“治未病”和“大健康”理念下，中医音乐治疗不仅对现代医学有启示和补充作用，使现代医学拥有更加开阔的多元文化视野，而且提供了更为多样的无创伤的“绿色疗法”的手段。

参考文献

- [1] 周卫民. 音乐治疗的生理学研究 [J]. 中国音乐学, 2007 (1): 117-121.
- [2] 陈梦雷. 古今图书集成: 医部全录 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1991: 280.
- [3] 陈直, 邹铨. 寿亲养老新书 [M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2013: 113.
- [4] 何建成, 刘昌. 关于不同音乐行为诱发大脑生理活动的研究综述 [J]. 中央音乐学院学报, 2009 (3): 137-144.
- [5] 风美茵. 语言诱导与古琴音乐对原发性失眠症患者疗效的比较研究 [J]. 北京: 中国中医科学院, 2013: 67-69.
- [6] 枚乘. 七发 [M] // 萧统. 文选. 上海: 上海古籍出版社, 1986: 1561-1563.

- [7] 高天. 音乐治疗学基础理论 [M]. 北京: 世界图书出版公司, 2007: 182.
- [8] 詹姆斯·乔治·弗雷泽. 金枝: 巫术与宗教之研究 [M]. 北京: 商务印书馆, 2013: 26.
- [9] 苏珊·朗格. 情感与形式 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1986: 94.
- [10] 张从正. 儒门事亲 [M]. 天津: 天津科学技术出版社, 2000.
- [11] 张慧敏, 刘效巍, 庞小梅, 等. 五行音乐治疗阿尔茨海默病精神行为症状的临床研究 [J]. 医学与哲学, 2017, 38 (6): 64-66.
- [12] 万全. 幼科发挥 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 36-37.
- [13] 欧阳修. 欧阳修全集 [M]. 北京: 中国书店, 1986: 1047.
- [14] 吕氏春秋 [M]. 张双棣, 张万彬, 殷国光, 译注. 长春: 吉林文史出版社, 1986.
- [15] 张宗明. 中医文化基因的结构与功能 [J]. 自然辩证法研究, 2015, 31 (12): 52-57.
- [16] 欧阳修. 欧阳修集 [M]. 北京: 中国戏剧出版社, 2002: 270-271.
- [17] 朱智贤. 心理学大词典 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989: 392.
- [18] 高罗佩. 琴道 [M]. 上海: 中西书局, 2013.
- [19] 白居易. 白居易集 [M]. 北京: 中国戏剧出版社, 2002: 77.

Modern Medicine Value and Cultural Connotation of Chinese Medicine Music Therapy

WANG Site, ZHANG Zongming

(Chinese Medicine Culture Research Centre, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, 210023)

ABSTRACT In various historical records and medical books, medical cases of all forms of music therapy are recorded. With the development of modern science, ancient principles of music therapy in the cases are interpreted by modern science. Sound wave therapy, “α wave” inducement and guided imagery and music (GIM) with modern medical value are revealed. Besides, the characteristics of natural therapy also have reference to modern medicine. The cultural connotation of ancient music therapy treated medical cases reflects that Chinese medicine culture and ancient music therapy thought have a multilevel isomorphic relationship. That is “native” and “localized” health concept and life consciousness is reflected from simple theoretical corresponding of micro medical principles and music theory to meso common cultural gene even to macro anthropological perspective.

Keywords music therapy; guided imagery and music; cultural gene; medical value; cultural connotation

(收稿日期: 2017-08-29; 修回日期: 2017-09-30)

编辑: 黄 健