

中医音乐治疗的理论基础探讨

胡素敏

(江西中医药大学基础医学院, 南昌 330004)

摘要: 在传统医学的学科背景下, 中医和音乐治疗具有相通相融之处: 以阴阳五行为其哲学基础; 以整体观和自然观为其观念系统; 以形神俱养为其养生要旨; 以辨证论治为其治疗特色。可见中医音乐治疗立足于中医的理论特点及临床特色, 熔整体观念和辨证论治于一体, 这也是中医音乐治疗的理论基础。

关键词: 中医学; 音乐治疗学; 理论基础

Discussion on the theoretic basis of traditional Chinese medicine music therapy

HU Su-min

(School of Basic Medical Sciences, Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

Abstract: Under the background of traditional medicine, traditional Chinese medicine and music therapy had some similarities in the following aspects: yin-yang and five elements as their philosophical foundation, whole view and natural view as their concept system, preservation both physique and mentality as their health preserving main idea, and syndrome differentiation and treatment as their characteristics. Based on theoretical and clinical characteristics of traditional Chinese medicine, traditional Chinese medicine music therapy could integrate whole view and syndrome differentiation and treatment, which is the theoretical foundation of traditional Chinese medicine music treatment.

Key words: Traditional Chinese medicine; Music therapy; Theoretical basis

音乐治疗学是一门集音乐、医学和心理学为一体的综合性应用学科,是音乐跨越了传统的艺术审美领域,与人文精神和生命科学相融合的新发展^[1]。在中国古代,先民很早就认识到药物、音乐和治疗的联系,这可以从藥、樂、療(金文“疗”)三字音义同源为证。《黄帝内经》(以下简称《内经》)将五音纳入五行系统,其中共有11篇讲述了音乐与脏腑的关系,为音乐治疗疾病提供了理论依据。西汉司马迁在《史记·乐书》中曾记载,音乐可以“动荡血脉、通流精神而和正心也”。魏晋时的阮籍在《乐论》中亦写道:“乐者,使人精神平和,衰气不入,天地交泰,远物来集,故谓之乐也”。元代名医朱丹溪更明确指出:“乐者,亦为药也”。明代张景岳在《类经附翼》中对音乐治病也有专篇《律原》阐述,提出音乐“可以通天地而合神明”。可见利用音乐来治病,我国古已有之。那么,在传统医学的学科背景下,音乐疗法有没有深厚的医学理论基础,如何用音乐治疗开展临床应用研究,这些都是我们中医人和音乐人面临的应深入探讨的问题。笔者认为,中医和音乐治疗至少在以下几方面存在相同之处:以阴阳五行为其哲学基础;以整体观和自然观为其观念系统;以形神俱养为

其养生要旨;以辨证论治为其治疗特色。

哲学基础——阴阳五行

阴阳五行学说是认识自然和解释自然的世界观和方法论。《内经》运用阴阳的对立统一规律和五行相生相克的关系来论述人体脏腑组织的生理功能和病理变化,并用于指导疾病诊断治疗。所以阴阳五行学说既是中医学的哲学基础,也是中医学的重要理论之一。

阴阳学说不仅与音乐的产生有渊源关系,同时和音调节奏等变化也密切相关。如《吕氏春秋·仲夏纪》云:“音乐之所由来者远矣,生于度量,本于太一。太一出两仪,两仪出阴阳。阴阳变化,一上一下,合而成章……万物所出,造于太一,化于阴阳”。可见传统音乐本源于“太一”,由“阴阳”变化而来。另外从音乐的音调变化、音色清浊、音量强弱、节奏快慢等方面来看无不遵循阴阳变化的规律。如根据五音(宫、商、角、徵、羽)调式,从奇、偶数看阴阳关系,凡以宫、角、徵(奇数)为主音的调式,阴阳比例皆为四阳二阴;凡以商、羽(偶数)为主音的调式,阴阳比例皆为三阳三阴。所以,宫、角、徵调式调性(多为大调),具有阳刚之气,适合表现战斗性的、强壮有力

的、高昂奋进的内容;而商、羽调式调性则适合表现明快、抒情、柔美、绵绵、婉约等内容的情调。

五行学说则指导构建了古代音乐五音调系统。

“五音”一般是指古人对五声阶名的称谓,即中国五声音阶中的宫、商、角、徵、羽5个音级。将每个音做为主音时,便可形成相应的5种不同的调式,例如以“宫”音作为主音时,就可称为宫调式,以“商”音作为主音时,就可称为商调式等。虽然比类取象同构相应的思维方式使古人在构筑五行学说时理所当然地把五音纳入相应的五行系统之中,但五音与五行属配,自有古人长期生活体验的积累为客观基础。如《管子·地员》中说到:“凡听徵,如负豕豕觉而骇。凡听羽,如鸣马在野。凡听宫,如牛鸣窌中。凡听商,如离群羊。凡听角,如雉登木以鸣,音疾以清”。这里以5种禽兽的鸣叫声作比喻,形象地描述了徵音躁急动悸、羽音深广激荡、宫音浑和厚重、商音悲切嘶厉、角音清脆直扬等意象。躁急象火,深广激荡象水,浑和厚重象土,悲切嘶厉象金,清脆直扬象木。所以《素问·阴阳应象大论》中讲:“东方生风……在脏为肝,在色为苍,在音为角……北方生寒……在脏为肾,在色为黑,在音为羽”。这里便是运用五行系统将五方、五脏、五色、五音等有机地联系起来,初步构建了中医和音乐相关理论的框架,奠定了中医音乐治疗的理论基础,将中医音乐治疗学具体化。

观念系统——整体观和自然观

人是一个有机整体,人与自然社会相统一,是中医医学观念系统的主要内容。《灵枢·邪客》指出:“天有五音,人有五脏,天有六律,人有六腑……此人之与天地相应也”。说明天布五行,生五音;地有五季(春、夏、长夏、秋、冬),生五化(生、长、化、收、藏);人有五脏(脾、肺、肝、心、肾),生五志(怒、喜、思、悲、恐)。就人体自身言,五音对应五行,与人体五脏相联系,即“五脏外发五音”。《素问·五脏生成》中说到:“五脏相音,可以意识”。明确提出了五音与五脏生理病理功能的相关性。就人与外环境的统一性而言,自然和社会环境中所产生的五音,既能对五脏产生有利的影响,也能产生不利的影响,即“五音内动五脏”。正如《礼记·乐记》中说:“凡奸声感人而逆气应之,逆气成象,而淫乐兴焉。正声感人而顺气应之,顺气成象,而和乐兴焉”。另外“五音”还可以影响人的性格与行为,如《晋书·乐志》中就指出:“是以闻其宫声,使人温良而宽大;闻其商声,使人方廉而好义;闻其角声,使人恻隐而仁爱;闻其徵声,使人乐养而好施;闻其羽声,使人恭俭而好礼”。可见音乐治疗学的观念系统之一便是以“五行

五音五脏”为特点的整体观,反映了音乐治疗学与中医学在整体观认识上的一致性。

音乐治疗学的观念系统之二便是以“天人合一”为特点的自然观。我国早期道教经典著作《太平经》就把音乐看成是宇宙的组成部分,是根植于宇宙之间的一种有声艺术,是人与宇宙之间的桥梁。天人合一一是以顺应自然为前提的。顺应自然的做法则是顺自然之道,循自然之理,用自然之物,尽自然之力,全自然之功。如应用自然药物治病和应用夹板固定骨折脱位是用自然药物和器材的表现;四时养生则是循自然之理,尽自然之力。五行音乐,对应天之五行、地之五季、人之五脏。音乐乃是利用外在规律的声音秩序,来恢复人体内部的规律秩序。人体内部秩序失衡,通过音乐的调节,使之达到人体与体外均能维持平衡发展的状态,这正是天人合一的一种表现。正如《灵枢·经别》中曰:“六律建阴阳诸经而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道者也”。六律发音,阴阳相生,周而复始,循环无端,即音律通过天人合一原理对应脏腑经络。可见,音乐治疗如同中药、针灸、导引一样正好符合以“天人相应”为特点的自然观念。也就是说,用音乐来养生和治病正是顺自然之道、尽自然之力的体现。

养生要旨——神形俱养

音乐和中医对养生的认识是一致的,那就是神形俱养。中医的根本目的是对人身心进行调节而达到平和状态,音乐亦然。《太平经》曰:“乐乃可和合阴阳……故元气乐即生大昌。自然乐则物强,天乐即生光明,地乐则成有常,五行乐则不相伤,四时乐则所生王,王者乐则天下无病”。《吕氏春秋·适音》中亦曰:“故乐之务,在于和心;和心在于行适”。据史料记载,舜帝寿享110岁,其长寿之道,在于他喜弹五弦之琴,歌南风之诗。战国末期,魏文侯的乐师窦公因“自小失明,父母哀之,教习鼓琴”,最终窦公享年180岁。

何谓音乐调神,主要是指通过音乐音频、节奏、曲式、和声等结合起来对人体某些心神情志疾病进行调节,以达到机体内部平衡生态的方法。《管子·业内》:“凡人之生也,必以平正。所以失之,必以喜怒忧思,是故止怒莫若诗,去忧莫若乐”。这里认为诗、乐具有调节人异常情志的作用。中医认为:“商音铿锵肃劲,善制躁怒,使人安宁;角音条畅平和,善消忧郁,助人入眠;宫音悠扬谐和,助脾健胃,旺盛食欲;徵音抑扬咏越,通调血脉,抖擞精神;羽音柔和透彻,引人遐想,启迪心灵”。而在“调神”中

以“调心神”最为重要,因为“心者,五脏六腑之大主也……故悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”(《灵枢·口问》)。所以,调养心神是中医音乐调神的关键,正如《素问·灵兰秘典论》说:“故主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌”。

对于音乐可以养形,主要表现在其对人身气机升降出入的调节。人之形(身)神(心)是一个互动的整体,即在生理状态下,健康的形身有助于心神的安宁,安宁的心神也有助于形身的健康;在病理状态下,形身之病可以导致心神之病,心神之病也可以导致形身之病。五音虽是调式,但也可以看出其不同音乐“风格”和“色彩”。唐代王冰注《素问·阴阳应象大论》曰:“角谓木音,调而直也。徵谓火音,和而美也。宫为土音,大而和也。商谓金音,轻而劲也。羽谓水音,沉而深也”。比如宫调的风格为稳重雄厚而粗大,色彩明朗,具有“土”的特性,能调节气机的升降;角调的风格是悠长起伏而有穿透力,具有“木”的特性,能促进气机宣发,防止气机郁遏;商调的风格是强劲有力而畅达,具备“金”的特点,能促进全身气机内敛,防止气的耗散。可见,五行音乐通过影响人体气机运行,平和阴阳,调理气血,以保持体内气机动态平衡,从而达到形神俱养的目的。

治疗特色——辨证论治

从古到今,关于音乐治病的记载较多。如《汉书》载:汉元帝为太子时,曾患健忘,皇帝命人于太子殿奏乐曲《洞策颂》,并配合“读颂奇文”等,使元帝记忆力得以恢复。北宋文学家欧阳修,曾患忧郁之疾,屡治无效,后跟友人孙道滋学习弹琴,“受宫声数引,久而乐之,不知其疾之在体也”。欧阳修深有感触写道:“用药不如用乐矣”,真可谓“乐”到病除。这些都是我国古代利用音乐疏导情绪而达治病目的的个案。

目前国内中医音乐治疗方法主要有药物加音乐疗法、音乐电针疗法、音乐气功疗法等,治疗范围涉及肿瘤、中风后遗症、抑郁症等方面。具体应用时基本上遵循阴阳五行学说,依据音乐的调式或风格等特点辨证施乐,这是中医音乐治疗的特色和优势。如付渊博等^[2]提出五音能够作用于人体不同的脏腑而起到不同的效果,泻实补虚,调和气血,可在中风后失语、抑郁、偏瘫中发挥有益的作用。李林等^[3]研究发现在服用中药的基础上加用五行音乐疗法,既能调节围绝经期抑郁症患者的性激素水平,同时可以更好的改善抑郁症状。项春雁等^[4]采用中医五行音乐结合电针疗法对恶性肿瘤患者抑郁状态的影响研究表明,中医五行音乐对于改善恶性肿瘤患者的抑

郁状态有较好的效果。廖娟等^[5]在中医五音选乐的标准上,通过临床主管医师客观性中医辨证选乐对比患者的主观喜好选乐之间的Kappa值,评价中医五行音乐选乐一致性。结果发现临床主管医师客观性中医辨证选乐同患者的主观喜好选乐之间存在一致性,为肿瘤患者进行中医五行音乐治疗奠定了良好基础。

可见中医音乐治疗通过影响人的心理和生理状态,以达到治疗疾病的目的。中医辨证论治熔整体观念和辨证思维于一体,因此中医音乐临证选乐时应注意以下几点:第一,根据阴阳五行原则分类音乐,首先可根据调式将音乐分为“五音”;再根据风格、节奏等元素将五音各分为两类:一类为“阴曲”,一类为“阳曲”。第二,选曲原则为同一证候同类音乐,再根据每个患者的个人文化背景以及对同样一首乐曲的理解和接受能力各异,在同类音乐中因人而异选取不同曲目。如果选择同一个曲目去治疗同一种病的诸多病人,即辨病选乐,则不符合中医辨证论治的特点。第三,“证”是动态变化的,因此音乐处方的选择也要随“证”变化而变化。如果简单机械地选择一首音乐或一类音乐用于患者治疗的全过程中,这种音乐处方是不能够起到临床治疗作用的,有时甚至起到适得其反的结果,也违背了中医辨证论治的原则。

综上所述,中医音乐治疗既有深厚的理论基础,又有独特的实践方法,属于中国传统医学治疗体系中的后起之秀,将会有广阔的发展前景。目前科学的音乐治疗理论和操作方法已经逐步普及化,世界上已有40多个国家开展了音乐治疗,150多所大学拥有了音乐治疗教育,在欧美发达国家音乐治疗已初步形成了一个社会职业。中医音乐治疗立足于中医的理论特点及临床特色,如果能够完整地发挥和实践,将会形成一门富有特色的新学科,在临床治疗中一定会发挥很好的作用,也必将进一步完善音乐治疗学体系。

参考文献

- [1] 沈靖. 音乐治疗及其相关心理学研究评述. 心理科学, 2003,6(1):176-177
- [2] 付渊博,李宗衡,邹忆怀. 论五音疗法在中风病中的应用. 辽宁中医药大学学报,2010,12(12):33-34
- [3] 李林,姜云,徐金贵,等. 五行音乐合中药治疗围绝经期抑郁症的临床观察. 中华中医药杂志,2011,26(11):2758-2760
- [4] 项春雁,郭全,廖娟,等. 中医五行音乐结合音乐电针疗法对恶性肿瘤患者抑郁状态的影响. 中华护理杂志,2006,41(11):969-972
- [5] 廖娟,杨宇飞,项春燕,等. Kappa分析在中医五行音乐辨证选乐质量控制中的应用. 世界科学技术-中医药现代化, 2011,13(6):944-947

(收稿日期:2013年7月10日)