

五南出版

MUSIC THERAPY

蔡幸娟
／著

音樂治療

— 中國古代醫學
與音樂治療

五南出版

音樂治療

— 中國古代醫學
與音樂治療

蔡幸娟
／著

國家圖書館出版品預行編目資料

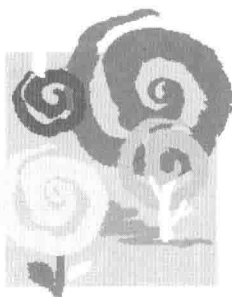
音樂治療——中國古代醫學與音樂治療的關係
／蔡幸娟著．——初版．——臺北市：五南，
2015.02

面：公分
ISBN 978-957-11-7981-0（平裝）

1. 音樂治療

418.986

103027903



1BZS

音樂治療——中國古代醫學與音樂治療的關係

作 者— 蔡幸娟 (367.6)

發 行 人— 楊榮川

總 編 輯— 王翠華

主 編— 王俐文

責任編輯— 金明芬

封面設計— 曾黑爾

出 版 者— 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106 台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 林勝安律師事務所 林勝安律師

出版日期 2015年3月初版一刷

定 價 新臺幣320元

謹以此書
獻給我最親愛的家人

真摯的感謝
黑龍江中醫藥大學李冀教授的指導
國立政治大學哲學系彭文林教授的協助
中華音樂療法發展協會謝汝光理事長的肯定與幫忙
眾多親友們的支持與鼓勵

推薦序一

中醫之學，淵遠博精。立論整體，法取陰陽，兼蓄他學，以悟爲要。臨證玄妙，皆因「三才」之異而變，遂可謂醫林最宜個體之需者。音樂之術，曆久彌幽。作之者以有序之節律昇華所示之情，聞之者亦因人、因地、因時而各悟其意。故音樂之於人，必致體之陰陽變化，氣血昇降，豈無醫理可言哉！

《經》云：「天有五音，人有五臟；天有六律，人有六腑，此人之與天地相應也。」五音之角徵宮商羽與五臟、五志相應，依五行生剋之論，方可言推陰陽之變，蓋醫之與音樂相通之道若此。

古今之論，不乏其例。《史記》云：音樂可「動蕩血脈，通流精神而和正心也。」《樂論》謂：「樂者，使人精神平和，衰氣不入，天地交泰，遠物來集，故謂之樂也。」《儒門事親》載：「忽笛鼓應之，以治人之憂而心痛者。」丹溪翁明言：「樂者，亦爲藥也。」《類經附翼》則制「律呂相生卦氣圖」，以發律呂變化醫理之道。

蔡幸娟女士，乃吾之博士研究生。拜師之初，即聞其久習音樂，良果頗豐。人過不惑，歲近天命，思度深邃，不畏窮冬冽風，負篋曳屣，求學北疆。其生才雅敏慧，不拘窠臼，立志研習中醫與音樂相通之道，吾以爲二者之合，實乃可琢之珣。

欣悉吾生之作付梓在即，囑余作文以爲序，爰抒管窺，略言所感。

李冀

漫筆於哈爾濱黑龍江中醫藥大學

時農曆甲午孟夏

李冀

男，1960年11月生，教授，博士研究生導師，博士後合作導師。1994年畢業於北京中醫藥大學方劑學專業，獲醫學博士學位。1994～1996年在黑龍江中醫藥大學中醫學博士後站完成博士後工作，成為中國第一位中醫學博士後。

現任中國國家重點學科黑龍江中醫藥大學方劑學學科帶頭人，黑龍江省重點學科黑龍江中醫藥大學中醫學（一級學科）學科帶頭人，中國國家精品課《方劑學》負責人及主講教師，第五批全國老中醫藥專家學術經驗繼承指導老師，黑龍江省「龍江學者」特聘教授，福建省「閩江學者」特聘教授，黑龍江中醫藥大學副校長，享受中國國務院政府特殊津貼。

1998年被評為全中國優秀教師，1999年被授予黑龍江省勞動模範稱號，2004年入選新世紀百千萬人才工程國家級人選，2005年榮獲中國「先進工作者」稱號。2008年被評為黑龍江省優秀中青年專家，同年被評為中國衛生部有突出貢獻中青年專家，2009年榮獲第四屆「國家級教學名師」獎。1995年被評為全中國百名傑出青年中醫，2002年被評為黑龍江省名中醫，2011年被評為德藝雙馨省級名醫，2014年中國國家中醫藥管理局批准建立「李冀名中醫工作室」。現已招收培養博士後18名、博士研究生75名和碩士研究生95名。所帶領的黑龍江中醫藥大學方劑學學科於2007年被評為「全國教育系統先進集體」，2009年被評為「國家級教學團隊」。

主持的「中醫方劑學多維博約，因方施教教學模式」教學法研究於2001年獲得國家教學成果一等獎。所主講的《方劑學》課程於2004年被評為首批中國國家精品課程。主編出版高等教育「十五」、「十

一五」、「十二五」國家級規劃教材《方劑學》等教材 10 餘部；出版著作 20 餘部，任《中華醫學百科全書》方劑卷主編；發表學術論文 282 篇。獲得中國國家科技進步二等獎 1 項、黑龍江省科技進步一等獎 1 項，獲得中國國家發明專利 2 項，並研製出「芪藥消渴膠囊」等 6 種新藥。

現兼任中國國務院學位委員會學科評議組中醫、中藥組成員，中共中央組織部聯繫專家，中華中醫藥學會方劑學分會主任委員，中國國家食品藥品監督管理總局新藥和保健食品審評專家，中國教育部高等學校中醫學類專業教學指導委員會委員，中國國家中醫藥管理局中醫藥繼續教育委員會方劑學學科組組長，中國國家中醫類別醫師資格考試命審題專家。

推薦序二

身為一個醫師，作醫療是我的本行，但是，因為自幼喜愛歌唱，與音樂結下不解之緣。前半生專研婦產科，音樂是業餘的娛樂，近廿年來，增用「自然療法」，卻從專業觀點發現了「音樂治療」的重要性。

最初是協助北京中國音樂學院，名列亞太地區四十位名歌唱家旅台的王致中老師，成立了「中華國際五音養生促進協會」，希望能用「肺腑」的震盪，唱出感人音符的同時，也促進了歌者與聽者的健康。在這個過程中，認識了中國古代醫學中豐富的寶藏。

這次受託為本書作介紹，更從中認識了東、西方對音樂本質的不同看法。

由於作者本人為中醫師，也因此了解了東西方用音樂治療的異同。

對於音樂的定義，作者引用了叔本華的「音樂是音志的語言」作為歐洲的詮釋，而中國的傳統則以禮記中的「樂記所訴自人心感動，導致用詠詩來表達，配以樂器」，甚至於手舞足蹈。因此音樂是發自人的表情，也就是每個人在所處環境中是否愉快，或者健康與否的表述。

本書也強調了作者在東西方對於「人」的定義不同的看法。

作者認為古希臘人將人視為身體與靈魂的結合，因此創立了訓練身體的「體育」，而發展至今的奧林匹克運動會，靈魂方面則發展出西方音樂及文學藝術。因此身體生病時，可用西醫中的各種醫術，而

靈魂生病時，則用心理及精神科為解決病案的基礎。在中國古代思想中，則認為「身體之、心驗之」，心只是身體中的一個思維機能，不健康時可以用調整環境，例如聽音樂中聲音的大小、節奏的快慢來改變心情。

本書的重點在「音樂治療」，作者比照了中醫治療的原則：一針二灸三湯藥；前兩者是物理治療，而後者是化學治療。

音樂療法是用聽覺來治病，可以算做病在早期時需接受的物理治療。書中詳述了如何應用音樂特質中的各項元素，來供應身體上不同的需要。例如治療上必須分虛實（陰陽），而音樂本質中的速度可以對應這項需求。又例如五臟中的心肝脾肺腎，肝屬於急，心及脾屬於緩。治療原則是急的肝病，要用緩的音樂；緩的心及脾病，要用急的音樂。

除了速度之外音樂中的各個本質都可以根據病痛的不同需要應用到處方裡。

例如心氣過實聽「恐懼音樂」，肝氣過實聽「悲傷音樂」，脾氣過實聽「憂慮音樂」，肺氣過實聽「令人喜悅的音樂」，腎氣過實則聽「令人畏懼的音樂」。

至於歐洲的音療，認為音樂的情感是用音樂的各種要素來表達，譬如以聲音的音頻及強度來決定傳播距離，又譬如以旋律速度及節奏來表達音樂的情感。

因此東西結合的音樂治療，是以中國的五個音階與西方（現代）的十二個音階結合使用。書中列出了很多這兩種配合的相應表，例如五臟六腑與音樂要素相應表所述；肝的音高與音階屬於角，脾的音高與音階屬於宮。在治療部分，五志與西樂的對應表中，列出怒傷肝時可以聽韋瓦第《四季協奏曲·春》第三樂章，過多思慮傷脾時，可

聽莫札特的安魂曲。

最後附錄裡，提供許多著名音樂家的樂曲作為實例，因此本書詳述了東西方，也就是中西醫用音樂治療的理論和經驗，可稱為是一本甚為完整的「音療教科書」，非常榮幸可以為此書作介紹。

崔玖

新圓山診所所長

國際醫學科學研究基金會創辦人

美國夏威夷大學醫學院永久教授

推薦序三

《禮記》中〈樂記〉第十九：「樂者，天地之和也。禮者，天地之序也。和，故百物接化。序，故群物皆別。樂由天作，禮以地制。」；「故樂行而倫清，耳目聰明，血氣和平，移風易俗，天下皆寧。」；「樂者樂也，君子樂其道，小人樂得其欲，以道制欲則樂而不亂，以欲忘道則惑而不樂。」說的正是音樂的效用。

音療可以分爲陰陽兩大類，用以糾正或制約人體陰陽旋轉失調。取材於自然音樂，在宮商角徵羽基礎上形成各種韻曲（調），變化關係以陰陽升降爲基本形式。張景岳說：「十二律爲神物，可以通於天地而和神明。」則需要音樂本身的陰陽升降來實現。才能發揮「樂達天地之和，與人氣相接，而動盪血脈、通流精神。」的康復作用。

世界是物質性的整體，是陰陽二氣對立統一的結果。

人之有病，就是陰陽失調的現象。

音樂療法即是透過音波來調整人的陰陽平衡。

根據中國音樂源自上古《河圖》、《洛書》的數學模型，推衍出人體的生理節奏，導引出五音調式特徵的音樂理論體系。而在《國語·周語》記載，十二律的名稱是：陽六律爲「黃鐘、太簇、姑洗、蕤賓、夷則、天射」，音六律爲「林鐘、南呂、應鐘、大呂、夾鐘、仲呂」，

而五聲，則為「宮、角、羽、商、徵」。

中國醫學博大精深，蔡幸娟博士融合東西方音樂療法的智慧結晶，立論精確，堪稱佳作，可列為中國音樂療法的教材，特此推薦。

謝汝光

中華音樂療法發展協會理事長

推薦序四：知音難尋

其實我與蔡君（幸娟女士）只有一面之交，那是在去年臺北「2013年亞洲音樂療法學術高峰會」國際學術會議上。三十多年了，在夢裡我一直在苦苦尋找像蔡君這樣的志同道合的同學、道友一起探討研學音樂與人類健康的關係。

上週我正在老撾（寮國）做中醫藥考察期間收到了蔡君的書稿，這要特別感謝臺北謝汝光教授的推薦，讓我給蔡君的書寫兩筆。我收到書稿後連夜讀完了一遍，回國後又讀了二遍三遍，真是愛不釋手。終於有了中醫音樂治療理論體系的專著問世了，成書四章結構猶如美妙的交響樂四個起承轉合樂章，將中醫科學體系支撐的音樂治療理論由淺入深的展現出來，是不可多得的導典好書，我在此推薦每一個學習音樂治療的學生應該將此書作為學習必備的案頭寶典。我此言絕不為過。讀後大家一定會從中受益的。做學問的樂趣持久就要有好的基礎，蔡君的數年辛勤耕耘終於有了給萬千學子奠基的理論指導。

人生學路，知音難尋，懇請此書面世之後蔡君來大陸交流講學，我會鼎力舉薦。並在未來的學術交流中深入探討與實踐，為中華文化的發展傳播貢獻我的微薄之力。

錢鋒

北京新媒體產業基地北京數位音樂中心主任

農曆甲午（馬年）秋分

錢鋒

北京新媒體產業基地北京數位音樂中心 主任

首都師範大學科技園數位音樂研究中心 主任

中國亞健康音樂調理中心副主任

中國老齡事業發展基金會老年醫療保健康復委員會 專案部主任

(老醫委抗衰老研究中心執行主任徐大成教授特聘科研課題導師教授)

自幼受家族道教經典中醫文化傳承教育，是「五指神闕音療」的傳承人和廣州中醫藥大學碩士研究生「五指神闕音療」課題指導教授；注重人類健康文化學與自然環境、人文社會和現代科技對人類健康的系統影響及對策等課題研究和實操應用。

是中國現代音樂藝術治療學科的發起人和實踐者；最早在中國研究電腦音樂和中醫音樂治療體系的宣導者，是人生四季健康學的發起人和研究者。是當代中醫藥「聲藥學」專項研究傳承人，在中國按照易經五行理論在中國東西南北中設有地緣中醫研究合作基地；也是中醫藥文化的國際新媒體傳播學者，2004年60集《黃帝內經》專題片策劃人之一。特別是對中老年養生抗衰老、防未病、挖潛病、治已病有專項定位研究，2011年中國首部養老調查專題紀錄片《我們正在老去》總監製。從2007年至今在北京殘疾人康復指導中心做自閉症孤獨症研究生科研課題指導導師。參加了奧運會中國隊競技運動員的心理干預組培訓導師。致力於在美國及歐洲和東南亞講學傳播中醫經典理論與音樂治療的身心系統調理體系，構建了廣泛的學術研究合作網路。

推薦序五

蔡幸娟博士兼具音樂與中醫之學養，教學經驗十分豐富，曾有多場的音樂會演出。本人為中華音樂療法發展協會副理事長，蔡博士與本人經常共同出席理監事會議，共同參加音樂療法相關研習活動與研討會，因此，本人深知蔡博士是一位熱愛音樂、尊重生命，以推廣健康及推動音樂療法為使命的音樂家。

蔡博士奠基於中國古代醫學理論，建立一種音樂治療的理論。並將這個理論。試圖從中國古代醫學典籍裡，尋找可以運用於音樂治療的原則。其能建立起一個可靠而有理論基礎的音樂治療理論。

在本書的導論導讀部分，係以《黃帝內經·異法方宜論篇第十二》出發，並從「聲音和音樂之間的關係」、「人如何發出音樂」、「音樂對人的影響——如何接受音樂」這三個面向來討論「音樂在人中的地位」。並用三個研究步驟做為方法學反省後的音樂治療的奠基研究，最後，則根據研究出來的音樂治療原則做為理論基礎，做為音樂治療的實際臨床運用。

其次，蔡博士分析了中國古代醫學中的一般治療原則，並分析了六個中國古代醫學的治療原則，即：一、上工治未病，二、治陰陽表裡，三、虛實與補瀉，四、標本從逆，五、情治，六、治損。最後，則討論了中國古代人以及歐洲人對音樂本質和音樂治療的看法，然後將音樂的基本要素分析，根據分析結果，將這些音樂要素和臟腑之間的對應關係，並且從中尋找這些要素運用於音樂治療的可能性。

在最後一章裡，蔡博士從「上工治未病、治陰陽表裡、虛實與補

瀉、標本從逆、情治、治損」這六個治療原則出發，逐一地運用「音高和音階、音的長短和強弱、樂句與旋律分析、速度分析、節奏分析、和聲分析、樂曲的情感分析、曲調分析」等八項要素，討論音樂治療的可能性。

承上，本書的結構嚴謹，以中醫體系作為音樂治療理論的依據，對於學習音樂治療的學生應很有助益，是一本難得的好書。蔡博士將中醫音樂治療理論與體系以專書型態出版，很有意義，有助於中醫音樂療法之發展，故本人很樂意為其寫序。

林宜信

慈濟大學學士後中醫學系教授兼主任

推薦序六

筆者本身是中醫師，並從 2009 年開始從事古琴音樂養生治療的探討及研究，所以對於以中國古代醫學理論為基礎的音樂治療的研究很感興趣。坊間這方面的論文一直很少見到，近年來續漸多起來，大多偏重於五臟相音，即五音——宮商角徵羽配屬於五臟——土金木火水，加上五行相生相剋的理論，作為音樂治療的理論基礎。一般的研究多圍繞著五行與五臟的古典理論，忽略了人體與音樂本質的理論，實証方面就更少涉及這些關係的研究。

蔡幸娟博士這篇論文做了很多搜集及分析資料的工作，她從《黃帝內經》、《難經》、《傷寒論》等中醫經典古籍中，首先審視人的本質及其與天地萬物的關係，提出《黃帝內經》中「上工治未病」如何應用於音樂治療。除了分析與音樂治療有明顯直接關係的對治情感的五志外，還將可能與音樂治療有關的各種診斷手段及方法作出有意義及富啟發性的分析，例如：辨證論治的理論基礎之一的八綱，即陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實，四診中的脈診，標本逆從，治損，《傷寒論》中的經病傳變，以至一年四季因自然界陰陽消長的推移關係而對人體的影響等。為了對治上述這些証候及致病因素，蔡博士對中國古代及西方近現代音樂的成素及本質作出分析，由此得出若干相關的音樂元素，包括音高、音階、音的長短、強弱、速度、節奏、曲調、律呂、和聲、樂句、旋律、樂曲情感等，可以用作音樂治療的配方，針對性的回應各種証候。蔡博士還在附錄中建議採用一些西方古典音樂曲目作為音樂治療的範例，令如何對治五臟五志之疾有所依循；但