

Dr.  关爱自我

The Nature

音乐疗伤

随书赠送
精选疗效音乐
CD一张

抚慰我们身心的古典处方

of Music

[美]莫琳·德拉帕/著

阿 昆/译

人生

风雨

挫折

难免

所幸有音乐

为我们

疗伤

痛



陕西师范大学出版社

The Nature
音乐疗伤
of Music

抚 慰 我 们 身 心 的 古 典 处 方

每一种病痛与不适都有对症的音乐
——关键是你能否找到。

[美]莫琳·德拉帕/著
阿 昆/译

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

音乐疗伤: 抚慰我们身心的古典处方/ (美) 莫琳著; 阿昆译.

-西安: 陕西师范大学出版社, 2003. 4

(Dr. me关爱自我)

ISBN 7-5613-2545-2

I. 音… II. ①莫…②阿… III. 音乐疗法

IV. R454.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第019720号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2002-443号

图书代号: SK258400

Copyright©2001 by Maureen McCrathy Draper

Original English Language Edition Copyright©2001 by Maureen McCarthy Draper

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Putnam Inc.

音乐疗伤

作者: 莫琳·德拉帕

译者: 阿昆

责任编辑: 周宏

特约编辑: 张勤 沈晓平

装帧设计: 合和工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编: 710062)

印刷: 北京毕诚彩色印刷厂

开本: 830×1230 1/32

印张: 7.5

版次: 2003年4月第一版

印次: 2003年4月第一次印刷

ISBN 7-5613-2545-2/G·1819

定价: 20.00元

导论 启发生命的声音 · 1

第一章 倾听的心 · 9

第二章 倾听音乐设计之美 · 35

第三章 教育你的情感 · 59

第四章 当你就是音乐的时候 · 77

第五章 唱自己的歌 · 107

第六章 音乐炼金术 · 125

第七章 音乐如何疗伤止痛 · 147

第八章 做梦与舞蹈 · 169

第九章 心灵深处的花园 · 181

附录 · 206

：

推荐曲目 · 206

你需要知道的音乐术语 · 234

附赠CD目录 · 238

音乐工具 · 239

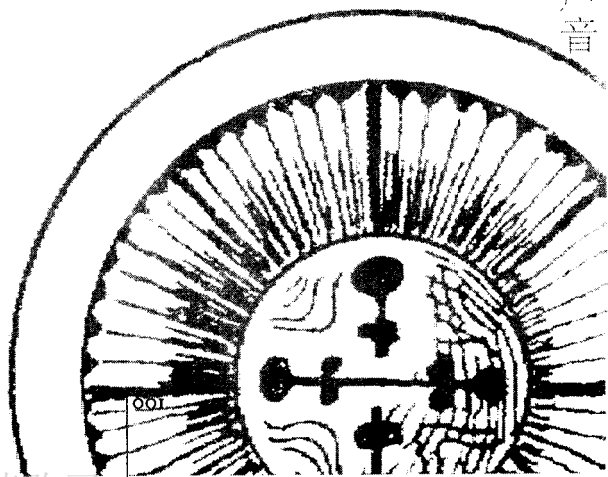
导论 启发生命的声音



在这个世界之中另有一个世界。

——保罗·艾罗瓦得 (Paul Eluard)

启发生命的声音





我曾经到处找寻意义，生命的本质让我坚持着这样的探寻。但当我沉湎于伟大音乐的瞬间，却从不曾想过去追问它的意义——提升生命的质感，令美丽与惊奇觉醒永远都有意义——这也是音乐本身的目的。当音乐表达出我们难以言喻的想法与感受时，那些困扰我们的声音开始逐渐消失，一切变得和谐安详，井然有序，对美好的感觉也更加敏锐。

我对音乐的第一印象，来自于对罗西尼《威廉泰尔序曲》（William Tell Overture）的触动——每星期都骑马疯狂奔驰到峭壁上的连杰（Lone Ranger）与希维尔（Silver）的形象深深根植于我的心中。现在，能带给我这种心灵鼓舞的更多的是贝多芬或马勒的交响曲。这本书所探讨的就是音乐如何影响我们的情绪和心灵——它何以能驱走灰色的情绪，或让焦躁的心灵得以平息。

当音乐所给予我们的和我们自身的需要相符时，影响情绪的作用就产生了。17世纪时有一位西班牙国王，每天上朝前必须聆听著名男高音法里内利（Farinelli）的歌唱后，才能去面对文武百官。听几分钟的巴赫、莫扎特或贝多芬的音乐是否真的有这么大的功用，可以使我们重新找到平衡、重建对生命的美好感觉？我们也许无从了解这一切是如何发生的——为什么我们的身体放松了，或者为什

么我们的心在听到特定的旋律或和弦时被感动了。是音乐让我们置身于和谐之中，让我们最深沉的生命时时警醒，时时感受细微与美好。

音乐净化着我们的每一天。在悲伤、失落与病痛这些特别的时刻，我们越来越多地听到音乐的治疗力量。据此出现的新学科——精神声学（psychoacoustics），就是专门研究声音对人类知觉的影响的。医学界也在利用音乐进行减低人的压力与焦虑、增强免疫系统的反应以及降低血压与心跳速率的治疗。音乐可以帮助人们面对手术、化疗及辐射疗法造成的心理创伤，并且通过对患者的精神鼓励来提高疗效。我们也都见到了声音疗法的成功——从使用唱钵，到使治疗对象能够用自己的声音来表达内心感受。我希望通过本书，大家能够扩展对音乐的治疗力量的概念，认识到它带给我们的乐趣——无论那意味着平静、挑战、刺激还是迷醉。音乐所创造的强烈而纤细的感觉，超越了我们平常的体验。它本身所具有的治疗效果，可以激发我们内心深处的潜在能量。

在本书中，我们将探讨对音乐的许多种不同尝试，希望每个人都会对这些尝试有所反应。在这些方式中，有些要求你用新鲜的方式去听音乐，有些则需要你用自己的声音与身体去感受。请试着敞

开你的心灵，用心去体验，它们将唤醒你内心深处的音乐气质。你越是用心倾听，就越能感受到不同的力量。伟大的音乐在任何时候都具有持久的力量。

其实我们生命中的每一天都充满了天堂般的美好——玫瑰的芬芳、阳光的色彩、音乐的声音——问题在于我们是否能够透过现实生活的混乱，意识到这些美好的存在及其存在的意义？无论生命带给我们什么，音乐真的能够帮助我们度过吗？音乐真的具有这种难以言喻的美丽，可以使我们超然地面对恐惧与苦难吗？如果像神话学家坎伯(Joseph Campbell)所说的：“艺术的首要功能就是让心灵越过天堂大门的守卫——欲望与恐惧”，那我们就必须努力寻找表达爱的强有力的方式，以面对守卫乐园的天使。你所看到的，就是一本阐述音乐如何给我们力量以及我们如何从音乐的力量中获益的小书。

我们或许并不了解自身追寻生活中各种不同形式的美的动力。来自生命本质的渴望将我们带到音乐会、唱片店、博物馆、花园……我们不辞辛苦寻找艺术、寻找我们认为可以增进生活品质的事物。我们也许常常失望，但这种渴望是我们必须严肃对待的：它像我们对光明的渴望一样是与生俱来的。爱默生称美为“灵魂的舵手”，这股力量不仅令我们走入音乐、艺术、诗歌，也走入那些对我们最有

益的人际关系中。它甚至决定了我们对时间与金钱的使用。当然，美是引导我们向善的一种方式。许多宗教很早以前就认识到了彩绘玻璃、艺术及音乐是启发人心灵的源泉。音乐本身是具有一定的宗教倾向的，它在某种程度上满足了人们对于超越短暂达到永恒的渴望。

作曲家知道如何运用声音与旋律，编织出捕捉美的颜色与光芒的网。如果我们喜欢所听到的，便会张开每一个毛孔去吸取——就如同我们因为丑恶或侵犯而将毛孔紧闭一样。这就是为什么我们能够清晰地记得在喜爱的地方度过的时光。正是那些美丽的山崖或水滨令我们的知觉苏醒了。美究竟存在于何处？其实美随处可见：美的形式就在我们心中。美是我们对周遭或内在的事物的完美的反应。没有人能比圣奥古斯丁更热情、更勇敢地拥抱这个意念了：

我现在才学会爱你，美，如此古老又新鲜！我现在才学会爱你！你在我里头，而我却沉湎于外在的世界中……你与我同在，但我却忽视你……你向我散布芳香；我呼吸，但现在却为你的甜美芬芳而喘息。我品尝你，而现在我为你饥渴。你触摸我，我为你的安详燃起爱火。

有时我们可能惧怕美。美需要我们用心投入。里尔克（Rainer Maria Rilke）在一首描写一尊慑人的阿波罗半身像的诗里说，美的

要求不过就是“务必改变我们的生活”。而我们却常常在对于变化的恐惧中挣扎。贝多芬所以伟大，因为他相信他的音乐不仅可以改变倾听的人，而且在创作的过程中已经改变了他自己。

他的心在创造美的过程中学会了静静地聆听，在美丽与和平中找到了休憩之地。弦乐四重奏 Op.130 中的（大组曲），正映照出他那颗平静的心。对于这段音乐的深刻理解可以给我们无与伦比的感受：它可以给我们实现最高理想抱负的勇气。在那些伟大的音乐中呈现的热情，将时刻提醒我们，某些美丽的事物需要用心加以珍惜。

可是，这些与我们的日常生活、孩子的幸福、世界的安宁有什么关系呢？当然有关系。生活中少了美好与喜悦，便有可能无法对生命的价值有足够的认识，进而去维护生活的品质。蕴涵真理的音乐、文字及形象具有感动我们的巨大力量。“艺术创造美，而美启发我们更多的爱。这就是为什么我们需要它”，艾比（Edward Abbey）说道。达比作品中（Abraham Darby）玫瑰的完美芬芳，或是音响中飘出的莫扎特 G 大调 K.216 小提琴奏鸣曲，都可以成为令生活感动与满足的理由。美妙的音乐是幸福的保证，是通往完整的生命过程的门。每一首伟大的交响乐都提醒我们：我们其实能够超越自我的限制。当这种感觉延伸出去，我们也会对自己的行为有更为清晰的

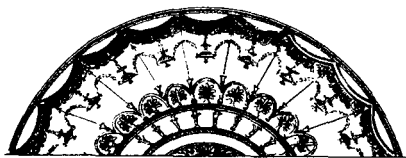
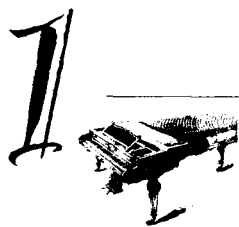
认识。

说了很多，我只希望这些观念及音乐能够与你的体验相呼应。在每章章末的音乐小憩单元里，我提供了用以聆听的特定音乐，以及如何欣赏它们的建议。当然，还包括一些对你来说也许很新鲜的聆听方式。当你阅读及聆听时，试着敞开心灵。当你开始与隐含于音符中的感觉产生共鸣时，你会发现你的心灵在飞翔。

我希望这本书可以帮助你选择更好的音乐，知道如何聆听以及为什么聆听；知道什么音乐可以让你快乐、可以改变你自己的现实环境。我们在音乐中听到的精神与美丽不只是一种主观体验，它是一种强大力量的体现。这种音符背后的能量与大自然孕育种子、树木以及孩子的力量一样大。我们必须肩负起启发自己梦想的责任！梦想从何处开始？首先选择聆听那些表达并支持伟大人性的音乐吧。犹太神学家黑雪尔(Abraham Joshua Heschel)在《我寻求奇迹》一书中写道：

没有人可以为我过我的生活，没有人会想我所想或梦我所梦。在世人眼中，我是个平凡的人。但对我的心来说，我并不平凡。在我的心中，我有伟大的时刻。我所面对的挑战便足以确定我生命中沉默的光辉。

第一章 倾听的心



一棵树升起。噢，纯净提升的知觉！
奥费斯在歌唱！一棵大树被听见了！
其他的事物都沉静。而即使在沉静之中
一个新的开端、标记及改变已存在。

——里尔克《奥费斯十四行诗》



当你匆忙地换好衣服、穿过繁忙拥挤的城市只为了能准时赶赴音乐会，你会期待音乐开始时带给你什么特别的感受？从对音乐的聆听中你渴望得到些什么？

我希望音乐能带着我的心去飞翔，让我超越自我，更清晰地认知自我；我希望音乐能充盈于我的心间，充满我的每一个细胞；我希望能分享作曲家对生命的感悟，希望他们高超的技巧能够燃起我内心深处相同的渴望；从最强烈的温柔与悲伤到升华的力量与欢腾，我希望音乐能带领我经历这些美丽的情绪……对于音乐来说，这要求太多吗？

对于眼睛，音乐只是在纸面上漂浮的点与线的印记。但这些点和线却饱含着无穷的能量，从高音的清亮到低音的深远，一点一滴，释放开来。我们的眼睛可以拒绝，而我们的耳朵却无法关闭。就像巨大的声响可以立即引起我们的注意一样，音乐的震撼可以直传我们的内心。我们会惊讶：音乐竟能如此强烈地引发我们的情绪波动吗？一段简单的旋律就足以令我们落泪，勾起我们对那些遥远的人和事的记忆；一首伟大的交响曲可以引发我们渴望爱的人性本能：狂喜、悲伤、尊严、怜悯、嬉戏；有时，音乐会令我们忘我，让我们随它去经历人间种种……由于音乐与我们的情绪紧紧相连，

所以它常使我们更清醒。透过音乐，我们能够更加容易地左右自己的情绪。

纵观历史，音乐在毕业、结婚、丧礼、各种治疗与宗教仪式等种种人生大事中，扮演着不可或缺的角色。它召唤我们去爱、去征战、去崇敬、去哀悼。是音乐的加入，使这些场合中的情绪涌动成伟大的生命韵律。作曲家很清楚什么样的音乐能激起什么样的情绪或反应，什么样的节奏与和声能令人沉醉或激人奋起。音乐是多面的：我们可以从巴赫那里得到坚定不移的信心；从莫扎特那里获得优雅与完美；而贝多芬和马勒则带给我们勇气与挑战；爵士乐和流行歌曲可以令我们放松身心，抒发浪漫情怀……无论我们听到的是气势磅礴的交响乐，还是短短的即兴蓝调，当音乐与我们的情绪相契合时，它就是上天的恩赐。

希腊人相信音乐是神赐予的。奥费斯弹奏阿波罗送他的那把七

The Nature Of Music

在旋律、和声及节奏的语言之中，隐藏着控制我们情绪的密码。

弦琴，可使野兽平静、叫树木跳舞、让河水停止流动。他的音乐如此动人，甚至说服了阴间之神释放他心爱的尤莉狄丝。今天，音乐仍然可以带我们深入感情的深层：当我们忧郁或悲伤时，聆听反映悲伤的音乐可以使我们体会到悲伤的意义与价值，并让我们感到自己并不孤独；当我们情绪高昂时，音乐将令我们注意力更加集中并且感到愉悦。出于对音乐这种作用的理解，早在公元前，毕达哥拉斯就在希腊萨摩斯岛上的学校里推荐使用特定乐器与调式（音阶），来表达学生的需求与个性：多利安（Dorian）调式的音乐（钢琴上的D到D音阶）被认为可以镇定及增强性格，而费吉安（Phrygian）调式的音乐（E到E音阶）可能潜藏着不安。现在我们已经知道，这是由于听音乐时身体受到刺激会产生化学变化。例如聆听我们喜欢的音乐可以引发体内恩多芬的大量释放，这种令人感觉舒适的荷尔蒙与天然麻醉药有相同的作用。

在旋律、和声及节奏的语言之中，隐藏着控制我们情绪的密码，而位于大脑半球内侧的边缘系统正是接受这些信号并司管情绪的中心。你可以看到这个中心的力量：你的宠物能从你的声音中敏锐地感受到你的情绪变化，从而与你沟通交流。特定的音乐常常在我们心中再现某种特定的情感，并且，这种对应关系一旦成为一种习惯，

最终就会成为我们性格的一部分。正如亚里士多德所言：“借由音乐，人们将感受到正确的情绪”。

音乐传达了我們最根本的渴望，將我們的期待帶到高峰。也許常常就是某一首曲子激起我們得到滿足的希望。有時，一個錯誤的拍子便讓人感到沮喪。但是這種沮喪，將加深我們對未來的渴望。與性沖動和性滿足的關係一樣，張力與釋放的原理在肉體與想像中得到雙重體驗。我們可以從莫扎特和貝多芬的交響曲中獲得這種體會。作曲家熟悉我們對於更高的音的期待，他們一再延遲曲子的高潮，希望將我們帶到預期中的新層次並獲得滿足。音樂和性愛都有這種能力——同時刺激心靈與身體。

1

音乐与艺术

有一種看法認為，所有藝術的起源是一致的，這符合事實：音樂、詩歌及美術確實相互輝映，並且都具有令身體、心靈與精神相結合的能力。許多藝術家都在其他的藝術領域里獲得靈感——靈魂中不同的語言。在《感官之旅》中，黛安·艾克曼 (Diane Ackerman) 描述了一些作家如何運用音樂賦予作品神采。在她心中，有著不同的音樂“抽屜”，里面裝著不同的寫作計劃，借此可以縮短醞釀的