

中国传统音乐治疗


理论与方法体系研究



张勇◎著

The Theory and Method System of
Traditional Chinese Music Therapy



 人民出版社

中国传统音乐治疗

理论与方法体系研究

张勇◎著



The Theory and Method System of
Traditional Chinese Music Therapy

策划编辑:郑海燕
责任编辑:吴明静
封面设计:林芝玉
责任校对:吴容华

图书在版编目(CIP)数据

中国传统音乐治疗理论与方法体系研究/张勇 著. —北京:人民出版社,
2019.6

ISBN 978-7-01-020614-1

I. ①中… II. ①张… III. ①传统音乐-音乐疗法-研究-中国
IV. ①R454.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 059290 号

中国传统音乐治疗理论与方法体系研究

ZHONGGUO CHUANTONG YINYUE ZHILIAO LILUN YU FANGFA TIXI YANJIU

张 勇 著

人民大出版社 出版发行
(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

环球东方(北京)印务有限公司印刷 新华书店经销

2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:16.25

字数:211 千字

ISBN 978-7-01-020614-1 定价:66.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号
人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序

丝竹沁腴理,金鼓壮心身

随着社会物质文明的高度发展,人们生活条件、工作环境发生了巨大的改变,过去那种男耕女织、田园牧歌式的生活成了遥远的过去,紧张繁忙的工商业社会里,人人都在为事业、为家庭、为生存、为发展而奔波操劳,进行着激烈的竞争。社会环境的状况决定了人的心理、生理状态,人类的生存状态导致现代医学模式发生了本质的变化,单纯生物因素致人患病的医学理念,早已为社会—心理—生物的疾病理念所替代。社会学、心理学、生理学相结合的诊疗措施日益受到世界各国民众的欢迎。音乐治疗学自20世纪40年代在美国作为一门新兴的交叉学科诞生以来,由于其独特的医疗功效,目前已在世界范围内快速发展。

中国是世界上最早运用音乐治疗服务于国民身心健康的国家之一。在20世纪90年代,以“五音疗法”“民族笛疗法”“音乐气功引导法”为代表的民族传统音乐疗法曾一度受到国人的普遍关注。然而,进入21世纪以来,民族音乐治疗的发展受到了来自西方音乐治疗文化的重大冲击,加上长期以来中国一直没有形成属于本民族的音乐治疗理论与方法体系,成为制约民族音乐治疗发展的主要瓶颈。时至今日,西方的音乐治疗事业已经远远走在我们前面,但由于民俗民风的不同,西方的音乐治疗成果不太容易走进中国大众的心灵,尤其是在音乐作品

果,都应遵循并体现这样的宗旨,以民族音乐作为表现形式,以中国传统医学理论作为指导思想,以佛学和道学的价值观与方法论熏染音乐行为的灵魂,将国乐、中医、宗教三大体系的精华融为一炉,兼吸欧美之长,从而构建一个不同于世界上任何一个国家的音乐疗法体系。按照这样的原理来衡量,《体系研究》在立论、释理、阐发等方面,为构建中国传统音乐治疗体系奠定了理论基础。

《体系研究》从民族音乐具有的伦理道德属性,探究了中国古代礼乐在治国理政、意识形态教育、移风易俗等方面的社会功能。作者认为,个人的身心健康、和谐与构建社会的稳定、和谐有着密不可分的必然联系。音乐可以表达人对社会的看法和认知的过程。同样,人们对音乐的认识也有助于其对社会的理解和认知。从某种意义上讲,社会上个体的心理健康、人格的完善程度,决定了社会稳定性的高度。中国历代圣贤的君王无不重视音乐的审美与教化功能,正是因为音乐所具有的融合社会、和谐社会的功能。作者从音乐所体现出来的意识形态教育功能这一独特研究视角,论述了古人运用音乐从心理、认知层面入手,以音乐活动塑造和完善人格的传统音乐治疗思想。

从生理学和医学角度来看,音乐不仅给人以美的享受,而且通过心理的、生理的多重作用,影响人的身心和行为。音乐声波是一种高质量的“能”,作用于人体后转化为生物能,激活人体潜在能量的发挥;音乐特有的旋律、节奏传入人体,调节人的生物节律,引导细胞发生和谐的同频共振,各个组织系统处于一种良好的运动状态,如心率快慢、呼吸节奏、脉搏起伏、胃肠蠕动,甚至肌肉收缩舒张都得到良好的调节;音乐声波对中枢和内分泌系统是一种良性刺激,促进神经内分泌系统分泌出有益于健康的激素、酶类、乙酰胆碱等生命活性质,促进人体的新陈代谢。这是浅显易懂的西医理论,而中医则更为直接,“樂”就是“藥”,在中国传统医学“天人合一”“整体观念”“形神共养”的思想下,音乐本身就是人类身心的有机组成部分,与阴阳五行、五运六气是同一个物质范畴内的同质异构。在这些问题的阐述上,作者在《体系研究》中所传达的丰富内容和新颖见解,确实让人出乎意外。

究是本书的主旨,作者在这方面着墨不多,但字里行间,不同章节的相关部分也都有所涉及。读者在其间可以发现一些比较客观与实用的内容。特别是作者从中国传统音乐治疗文化整体观视野出发,强调了在传统音乐治疗方法的应用过程中,不能简单把某个音或某个调式音乐和某个脏器或某种情绪、心理“处方式”地对应起来使用,要注重从传统音乐的配属属性来因人、因时、因地制宜地运用治疗音乐。

综上所述,中国传统音乐治疗是独具风采的知识体系,其历史、源流、理论、思想、技术、方法、应用都具有深刻的内涵和丰富的外延,是世界音乐治疗学领域内重要的分支。回顾中国传统音乐治疗的发展进程,由于历代对音乐治疗思想缺乏较为系统的提炼与整合,导致中国传统音乐治疗思想理论至今尚未得到应有的诠释和阐发。《体系研究》通过分类研究,构建了中国传统音乐治疗理论与方法体系,这对于传扬国粹、造福民众,必将大有裨益。

王旭东

中医养生康复学博士生导师

国家重点学科带头人

国家社科基金重大项目首席专家

第十届、十一届、十二届全国政协委员

2019年2月27日

目 录

绪 论	1
第一章 中国传统音乐治疗发展概述	23
第一节 远古至夏、商、周音乐治疗	23
第二节 春秋战国时期的音乐治疗	28
第三节 秦汉至明清时期的音乐治疗	33
第二章 中国传统养生取向音乐治疗理论	42
第一节 天人合一论	42
第二节 乐人合一论	45
第三节 传统音、律界定	53
第四节 音声平衡论	60
第三章 中国传统心理取向音乐治疗理论	67
第一节 乐由心生	67
第二节 心由乐悟	76
第三节 以乐和心	86
第四章 中国传统医疗取向音乐治疗理论	98
第一节 音乐共振医疗思想	98
第二节 五音与五运理论	104
第三节 五音配属理论	116
第四节 五音与五行、五脏对应理论	119
第五节 音声相和理论	122

绪 论

一、研究缘起

数千年来,围绕音乐对人类文明发展的影响,来自人类学、音乐学、心理学、医学与生物学等不同领域的学者,一直探索着音乐存在的价值。随着人类音乐文化文明的不断进步,为满足人类日益增长的物质文明和精神文明的需求,人们逐渐从音乐的娱乐功能、审美功能、社会功能、教育功能和认识功能研究中,开始关注到音乐对人身心理健康所具有的医疗功能。

音乐治疗学作为一门集音乐学、心理学、医学等多种学科为一体的现代新兴交叉学科,源于20世纪40年代美国密歇根州立大学、堪萨斯大学建立的音乐治疗学专业。1950年6月,全美音乐治疗协会(The National Association for Music Therapy, Inc., NAMT)成立以后,以美国为代表的西方发达国家的相关学者,开始对音乐治疗进行体系化的理论与应用研究,并逐步形成了以音乐取向音乐治疗、心理治疗取向音乐治疗、教育取向音乐治疗和医疗取向音乐治疗等不同价值取向的音乐治疗理论与方法体系。

追溯人类音乐治疗的起源,中西方学者普遍认为人类原始的音乐治疗思想源于史前的巫术文化。人类原始时期,在没有医疗条件的情况下,巫师兼有掌管音乐祭礼和医生的双重职责。原始部落中的人们相信神灵借由音乐与人类对话,而巫师则是神灵和人类之间沟通的桥梁。人们通常把巫师的音乐活动与超自然的力量相联系,坚信音乐具有治愈人的精神和身体疾病的神奇力量。巫师音乐医疗现象作为音乐治疗文化的起源,对古今音乐治疗文化的发展与研究起到了极为重要的推动作用。2018年3月15日,前任国际表达艺术治疗协会主席,美国莱斯利大学艺术治疗专业博士生导师米切尔·科萨克教授,在访问武汉科技大学艺术

波(阿尔法脑波)音乐频率来诱发大脑产生 α 脑波一样(α 脑波音乐节拍在60—70之间,震动频率在8—14赫兹之间, α 脑波音乐通过与人的脑波共振将脑波调整成 α 脑波),通过音乐对人大脑的物理作用来减少人的紧张感、抑郁感和焦虑感。

中国传统心理取向音乐治疗“乐由心生,心由乐悟”的核心思想理论,阐述了传统音乐治疗实践运用音乐移情、同化和顿悟等功能,来实现治疗心理疾病的治疗过程。这和当今西方心理动力学派的音乐治疗理论相一致。中国传统音乐治疗思想与西方现代音乐治疗学理念相吻合的音乐治疗文化现象,为当代民族传统音乐治疗的科学研究,提供了新的探索路径和借鉴方法。

中国传统音乐医疗取向音乐治疗思想中,对五音与五行、五脏、五季、五方、五气、五化、五色、五味、五数、五体、五常、五志、五声等相互对应、相互作用、相互影响的关系,作出了详尽的介绍。其中,五音与五脏通过声波所产生的共振医疗观点,类似于当代西方音乐治疗学界运用音乐声波共振效应来治疗生理疾病的理论。这为当代中国传统音乐治疗的量化研究提供了理论支持。

20世纪70年代末至90年代初期,以传统五音疗法、气功音乐引导法、笛疗法、音乐电疗等为代表的民族特色的传统音乐治疗应用研究,曾一度出现蓬勃发展的景象。据中国音乐治疗学会统计的数据,仅在1999年前,中国结合中医针灸技术开展音乐电疗应用活动的医疗机构就已经超过200多家。但是,进入20世纪90年代以后,随着西方音乐治疗理论与方法的涌入,民族传统音乐治疗由于缺乏完整的理论与方法体系做支撑,在理论与应用研究中遇到了前所未有的挑战与冲击。

2016年7月,“中国首届表达性艺术治疗应用与发展高峰论坛”在华中科技大学召开。中国音乐治疗学科奠基人张鸿懿先生在会议期间指出:“中国民族音乐治疗思想是在中华五千年的发展进程中,历经祖辈们长期的实践应用积淀而形成,其思想理论蕴含着中国人特有的哲学智慧与中医思想,值得我们沉下心来,认真地去挖掘和梳理,这将有助于在当代尽早建立起中国民族音乐治疗思想体系。”世界音乐治疗联合会

(WFMT)前主席,美国音乐治疗专家谢丽尔·迪洛·马兰托(Cheryl Dileo Maranto)博士,早在1995年在我国讲学交流时就已经提出:“从东方哲学、医学所强调的整体观来讲,音乐治疗更像东方人的思维模式。”^①音乐心理剧创始人,美国著名音乐治疗学家约瑟夫·莫雷诺(Joseph Moreno)也从萨满音乐治疗思想角度,提出在世界上建立民族音乐治疗学学科的构想。他还鼓励世人立足本民族传统文化,从传统音乐医疗出发大力推动本民族音乐治疗学的发展。^②美国声音治疗先驱者詹姆斯·丹吉洛(James D. Angelo)把西藏颂钵音疗思想和道教发声养生思想融入了自己创立的声音治疗体系当中,已面向多个国家推广。这些当代中西方音乐治疗学界的领军人物,在以往都以不同形式表达了对中国建立本民族音乐治疗理论与方法体系的期待与祝愿。

中国是世界四大文明古国之一,也是世界音乐文化文明出现最早的国家之一。中国传统音乐治疗在身心疾病治疗的实践,至少比西方国家早了五千年。因此,在当今世界民族音乐治疗学术之林,中国没有缺席的理由。中国古代已有的丰富的不同价值取向音乐治疗思想理论,为本研究提供了理论支撑。而西方相对较为完整的音乐治疗研究理论与方法体系,也为中国传统音乐治疗理论与方法体系的建设提供了宝贵的借鉴经验。尽早梳理出中华民族传统音乐治疗理论与方法体系,对于促进传统音乐治疗的规范化发展,推动中华民族音乐治疗融入世界音乐治疗体系之中,具有重要的现实意义和深远的历史意义。

二、议题价值

(一) 理论价值

1. 对传统音乐治疗理论框架的构建

中国传统音乐治疗的实践历史悠久,在现有的相关古籍文献中,我们不难发现中国在不同历史时期,都有对不同价值取向传统音乐治疗思想

^① 张鸿懿:《音乐治疗学基础》,中国电子音像出版社2000年版,第6页。

^② [美]约瑟夫·莫雷诺、李世武:《民族音乐治疗:一条跨学科研究音乐与治疗的路径》,《民族艺术》2014年第2期。

的表述,《晋书·乐志》中记载有:“农瑟羲琴,倕钟和磬,达灵成性,象物昭功,由此言之,其来自远。”^①这段话描述的是中国早在上古时期,神农氏就制作了瑟、伏羲氏就制作了琴,人们当时已经用瑟、琴、钟、磬之乐,来表达人的心理,体现人的情绪。尽管中国传统音乐治疗思想历史久远,但长期以来,国内对传统音乐治疗的探索长期处于碎片化的研究状态,一直没有形成中国传统音乐治疗体系化的理论研究成果。

本书从对中国历代传统音乐治疗思想理论梳理入手,归纳、总结出了中国传统的“三位一体”音乐治疗理论脉络。其中,养生取向的音乐治疗思想理论是传统音乐治疗研究的基础内容,心理取向的音乐治疗思想理论是传统音乐治疗研究的重点内容,医疗取向的音乐治疗是传统音乐治疗研究的核心内容。养生取向音乐治疗思想理论支撑着心理取向音乐治疗和医疗取向音乐治疗的理论发展。反过来,心理取向和医疗取向音乐治疗方法在临床实践的过程中,通过追溯身心疾病的诱发原因,从预防身心疾病的角度,丰富了养生取向音乐治疗的理论与应用方法。

2. 对传统音乐治疗内涵方法的充实

中国古代传说中开天辟地的是盘古氏,创造人类的是伏羲和女娲。盘古的《长鼓舞》、伏羲的《扶来》、女娲的《充乐》、神农氏的《扶犁》、黄帝的《承云》和《咸池》、尧舜时期著名的乐舞有尧乐《大章》《咸池》和舜帝亲自创制的《箫韶》。这些远古时期的乐舞形式,就是人们当时用音乐来愉悦心灵,促进人们健康的具体使用方法。中国远古黎族先民们的《跳娘舞》《跳鬼舞》《老古舞》《平安舞》等乐舞,也是反映当时人们祭祀祖先、教化民众和祈求平安的乐舞,以此来达到治病、驱魔、保平安的目的。从现已出土文物中的音乐舞蹈图案中,我们可以体会到距今七八千年前的仰韶文化、马家窑文化和龙山文化中音乐医疗的意义。

春秋战国时期是中国文化史上的一个辉煌时代,在《吕氏春秋》《白虎通·礼乐》等古籍中记载了五音(宫、商、角、徵、羽)与五脏(脾、肺、肝、心、肾)的相互影响关系,并详细介绍了五音疗法的应用方法。从汉代到

^① 刘蓝辑著:《二十五史音乐志》(第一卷),云南大学出版社2009年版,第177页。

揭示了当代西方心理取向音乐治疗的核心思想理论。中国传统医疗取向的音乐治疗方法中,五千年前苗父的声音治疗思想至今依然影响着西方声音治疗学派的发展。这些传统音乐治疗方法的应用研究,必将为中国当代传统音乐治疗的临床实践研究,提供有价值的借鉴与参考。

2. 为传统音乐治疗的继承性研究提供参考

目前传统音乐治疗应用在国内逐步被边缘化的原因,除了西方音乐治疗方法的冲击以外,最为主要的就是国内缺乏具有科学依据的传统音乐治疗理论与方法体系,以及一脉相承的传统音乐治疗学术队伍建设。从20世纪90年代开始,西方音乐治疗理论被个别学者移植到中国以后,对中国当代音乐治疗的发展,起到了巨大的推动作用。目前,西方音乐治疗理论与方法体系的应用在中国已经成为主流,其影响越来越大。然而,中国民族传统音乐治疗内涵深邃,从古籍文献展现出来的很多音乐治疗思想,往往既有理论依据又包含着具体的应用方法。也就是说,传统音乐治疗很多理论性的解释和方法上的诠释是合二为一来阐述的,比如《黄帝内经》中对传统“五音疗法”的表述。因此,对于传统音乐治疗的研究需要从众多的古籍文献中花费大量的时间去认真甄别、筛选其不同表述内容的实质,并把不同时期类似的表述整合到一个体系中来,用当今人们易于接受的书面表达方式传承下去。这样才能够吸引更多的中青年学者加入中国传统音乐治疗理论研究队伍中,共同促进中国传统音乐治疗的健康发展。

三、国内外音乐治疗研究述评

(一) 国内传统音乐治疗研究现状

1. 基于五行、五音理论的传统音乐治疗研究

国内较早从事民族传统音乐治疗的学者郭子光、张子游,在其共同著作的《中医康复学》(四川科学技术出版社1986年版)中,简要介绍了中国传统音乐治疗的发展、传统音乐治疗的应用方法等。1987年,张子游在其出版的《娱乐康复学》(光明日报出版社1987年版)中,将中国传统音乐康复治疗的原理、传统音乐在医学领域的运用等进行了更进一步的