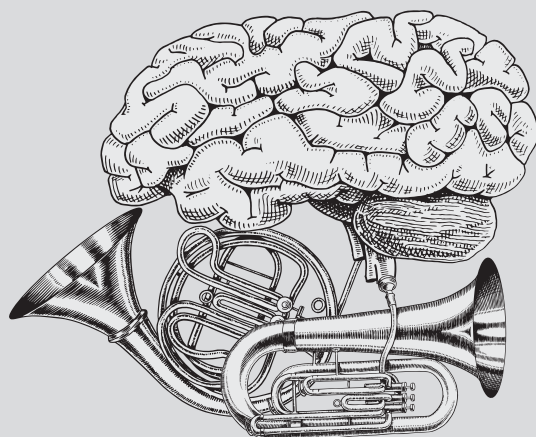


三梯式入門的 中醫音樂治療學

張原福 張逸梵 著

Music
IS THE
MEDICINE



of the
MIND

三、療法介紹

（一）歷史

現代的音樂治療，從 1900 年在美國開始，漸在歐日等地興起。國內有醫療、特教、療養中心等單位亦引進，從事特殊兒童、成人壓力及精神病患、菸癮酒癮藥癮等音樂治療。

中醫的音樂治療，記載於現存最早的醫書——約成書於 BC99 至 BC26 年的《黃帝內經》。「陰陽+五臟+天人合一」，是中醫理論與臨床的核心概念。《內經》言「五音入五臟」，角徵宮商羽五音，能入肝心脾肺腎五臟。以五音能入五臟的延伸，中醫音樂療法含蓋「四季音樂+五行音樂+七情音樂」的綜合。

如「附件一」的簡表，這是中醫音樂療法的結構，也是中醫「五臟+陰陽+天人合一」核心概念的顯現：

其一. 角調音樂（肝）

五臟屬肝—四季屬春—五行屬木—七情屬怒→屬於「春+木+陽性」的音樂

其二. 徵調音樂（心）

五臟屬心—四季屬夏—五行屬火—七情屬喜→屬於「夏+火+陽性」的音樂

其三. 宮調音樂（脾）

五臟屬脾—四季屬長夏—五行屬土—七情屬憂思→屬於「長夏+土+中性」的音樂

其四. 商調音樂（肺）

五臟屬肺—四季屬秋—五行屬金—七情屬悲→屬於「秋+金+陰性」的音樂

其五. 羽調音樂（腎）

五臟屬腎—四季屬冬—五行屬水—七情屬恐→屬於「冬+水+陰



性」的音樂

古來，中醫雖無特別留存音樂曲目的治療介紹，但對音樂療效的記載，則比《內經》還早。如成書於 BC241 年的《呂氏春秋——古樂篇》曾記載，早在堯帝（BC2324-BC2255）時期，即知「民氣鬱悶而滯著，筋骨瑟縮不達，故作舞以宣導之」。據載，堯帝在位時曾改變前人的音樂，配合舞蹈用以治療「人心的鬱悶與筋骨的不暢」。

而古來對中醫音樂療效的記載，最是經典的應屬下列三則。這絕對可強調的說，「何以中醫音樂治療，可作為輔助醫學的緣由，甚至可幫忙減少個人的醫療支出、與預防現代全民健保的虧損」（全民推廣音樂養生→減少個人醫療支出+降低全民健保虧損）：

其一.「樂琴書以忘憂。」

其二.「受宮聲數引，久而樂之，不知其疾之在體。」

其三.「七情之病，看花解悶，聽曲消愁，有勝於服藥。」

這三則音樂療效記載的精華，顯示其在臨床的兩點治療意義，如下。

1、音樂的身心療效

聆聽自己喜愛的音樂，可分泌「快樂荷爾蒙=腦啡+血清素+多巴胺+大麻素+催產素」，降低「壓力荷爾蒙=腎上腺皮質荷爾蒙」，達到忘憂、久則樂之、不知其疾之在體（止痛+移轉）、消愁等療效。

（1）音樂可舒緩壓力與改善負面情緒，提高生命的喜悅感。而古代醫家所謂的「不知其疾之在體」，一是聆聽音樂得來快樂、二是壓力的舒緩與移轉、三是身心症狀的改善與痊癒（如慢性頭痛的減輕或痊癒）。

（2）國外有名的歷史案例，如

A.三千年前大衛彈奏豎琴，改善掃羅王的頭痛與情緒困擾。

B.開創「美聲唱法」的閩伶歌手，其中的法里內利（電影

《絕代艷姬》），曾幫患有精神問題致而退位的西班牙國王菲利普五世，改善躁鬱症（鬱症明顯）後復位。

C.說過「沒有音樂，人生是錯誤」的尼采，感受到「聽了比才的卡門，快樂極了」。只要出現偏頭痛與情緒困擾時，總在聽完比才的《卡門》後，症狀消失。

（3）臨診的案例，如擔負業績壓力的店長黎小姐，仍服用精神科的藥物中，來診陸續在「對談＋音樂＋繪畫＋旅遊」的綜合治療後，服用西藥已漸減量。黎小姐喜聽中醫「第1＋第3＋第5類」劑型的曲目，原較常出現的睡眠障礙、恐慌、盜汗改善中，且已學會「業績低線點」，不再讓自己，始終背負著業績無限上綱的重擔。

2、減少個人的醫療支出與預防全民健保虧損

「七情之病，看花解悶，聽曲消愁，有勝於服藥。」

（1）中醫所言的「七情之病」，就是上述因「內在一——人格特質」與「外在——家庭＋職場＋社會」等壓力情緒，傷及「腦中樞與三調控系統（自律神經＋內分泌＋免疫三系統）」，引發的身心症狀群。

（2）「聽曲消愁，有勝於服藥」，推廣全民的音樂運動，深具現代的治療意義，即在減少個人的醫療支出與預防全民健保的虧損。投入中醫近40年，介紹患者聆聽中醫五大音樂劑型，可見的臨床療效如下：

- A.長期配合聆聽音樂後，止痛藥、安眠鎮靜劑、抗憂鬱藥、抗焦慮藥等的減量使用；
- B.長期配合聆聽音樂後，以上藥物的停止使用；
- C.長期配合聆聽音樂後，如慢性皮膚癢改善後的減量使用、如慢性腹瀉改善後的停止服用等。

綜觀在2000年前已成書的《內經》以來，中醫五大類音樂劑型



雖無特別曲目的治療介紹。唯諸多古代醫家對音樂療效的記載，已闡明何以現代應用音樂治療的緣由。尤其，「聽曲消愁，有勝於服藥」的音樂療效，更可推廣全民的音樂活動，用以減少個人的醫療支出、甚或預防健保的虧損破產。茲舉近代的二曲，具有中醫「第 1+第 3+第 5 類」劑型療效的《春江花月夜 9'50》、與「第 1+第 5 類」的《陽明春曉 6'02》，以窺國樂曲的一斑。

（二）內容介紹

中醫五大類音樂劑型的緣起，源之於中醫門診的壓力性病患與精神情緒疾患特多。在中醫臨床近 40 年，不斷將靜態興趣中的音樂，鼓勵並提供給受壓力侵襲的病患，以作移轉與寄託（臨床較常用的，有琴畫旅遊處方、王羲之處方、陶淵明處方、李白處方）。也因此，中醫五大類劑型曲目的應用對象，是以「成人壓力病患與精神情緒疾患」為主。

「好的音樂就是藥」，窮其一生，我們或無法將好聽的音樂納屬耳中。唯依中醫概念，可將之總歸為五大類音樂劑型。臨床在中醫門診的應用與推廣，其基本步驟如下：a 先問病症→b 歸屬中醫何臟或二臟以上的疾病→c 依中醫三法選用劑型與處方（下述）→d 每一組曲目的處方，就如使用中醫藥物的複方一樣。一般初服者，提供的曲目多屬「旋律較均整+劑量 5 分鐘以內」者。如「附件二」、「附件三」，即下列五大劑型常例曲目，總共「 $27+28+21+29+36=141$ 首」的前「 $7+8+7+6+5=33$ 首」。

同時鼓勵患者，無論何類樂派、何類樂器、何類曲目，廣搜喜愛曲目在手機建立五大類劑型的曲庫。以「平時愛聽+當下愛聽+定時愛聽」，讓自己沁在音樂天堂裡。尤其，患者可由「定時愛聽」，找尋自我療癒的定位。如心情煩亂時，總在聆聽第 3 類劑型曲目後，有助心情平和，則「第 3 類劑型曲目→心情煩亂」成為自己的治療劑。

1、中醫第 1 類音樂劑型與常例 27 曲（肝劑）

（1）概念

中醫的第 1 類音樂劑型，屬於肝臟的音樂（肝劑）。中醫的肝臟在「天人合一」的對應，包含：

- A.自然界的「春天＋早晨＋木」（一年之春、一日之晨、五行之木）。
- B.人爲的年少（一生中的少年）。
- C.精神的「魂」。情緒的「七情」，除包含怒思憂悲恐驚六情外，中醫肝臟的本質是「喜條達」（快樂舒暢），此也包含中醫的「心主喜」，意即肝臟總括中醫的七情。
- D.是以，第 1 類的肝劑曲目，是通治七情的快樂處方。

（2）中醫元素

第 1 類音樂劑型的「中醫元素=春＋晨＋年少＋木」。

- A.春天：春天的景象與旋律主調，呈現生氣蓬勃、春雷春曉、輕歌飛舞、欣喜舒暢的流露。如

（a）韋瓦第的《春小提琴協奏曲第一樂章》

（b）孟德爾頌的《春之歌》

（c）舒曼的《春交響曲第一樂章》

- B.清晨＋年少：清晨破曉日出光明，一日之清晨猶如一生之年少，旋律主調爲精神飽滿、活潑開朗、快樂不識愁滋味。如

（a）葛利格的《清晨》

（b）理查史特勞斯的《查拉圖斯特如是說第一曲 1'40》

（c）葛雷夫的《日出》（《大峽谷組曲第一樂章》）

- C.樹木：樹木的成長，挺拔秀麗、枝葉茂盛；另，行星中的木星是「快樂之星」。旋律的主調，同屬快樂、歡愉。如

（a）雷史匹基的《羅馬之松第四樂章》

（b）霍爾斯特的《木星》（《行星組曲第四樂章》）



(3) 現代元素

A.速度：

音樂是時間的藝術，速度最足以表現情緒反應。以「稍快版—快板」的曲目，或「急快中慢」混板的曲目以「稍快板—快板」為主者。此類速度的曲目，呈現陽性情緒的快樂歡欣、活潑開朗、舒暢愉悅，皆屬第 1 類的肝劑。曲如

(a) 莫札特的《第 20 號鋼琴協奏曲第一樂章》

(b) 德弗札克的《第 10 號斯拉夫舞曲》

(c) 蕭邦的《第 3 號鋼琴奏鳴曲第一樂章》

通治的快樂處方第 1 類肝劑，多數人喜愛。而多數的序曲、圓舞曲、進行曲、詼諧曲、輪旋曲、幻想曲、隨想曲、狂想曲，與多數鋼琴類的前奏曲、練習曲、敘事曲、即興曲、無言歌等皆屬之。

且多數人喜愛的「第 1+第 5 類」劑型，不少曲目見有兩者的混板。主要是進入「事件音樂化」、「風景音樂化」、「文學音樂化」、「繪畫音樂化」、「哲學音樂化」、「民族音樂化」的浪漫樂派後（1827-1900），作曲家進行自己「內心世界的音樂化」。為表達內心的喜怒哀樂，樂曲經常是「緩板+慢板+行板+中板+快板+急板」的混板，這也讓古典音樂的發展，進入最多元、最璀璨的時代。

B.標題：

「春」、「晨」、「木」、「樹」、「林」的標題，曲如

(a) 西貝流士的《春之歌》

(b) 吳金黛的《森林狂想曲》

(c) 貝多芬的《第 5 號春小提琴奏鳴曲第一樂章》

(d) 小約翰史特勞斯的《春之圓舞曲》

C.情境：

凡歌劇、戲劇、電影等，顯示「快樂—歡欣—愉悅」音樂情境的樂曲或主題曲。曲如

(a) Two Steps From Hell 原創曲《勝利》

(b) 電影雷神索爾《黑暗世界》主題曲

(c) 電影達文西密碼主題曲

(4) 常例曲目

以下是中醫第 1 類肝劑常例的 27 首曲目，前 7 首是患者初服的曲目，也是演講時播放的例曲。

〈第 1 類肝劑常例曲目 27 首〉

1. 帕海貝爾《卡農》
2. 韋瓦第《第 6 號 a 小調小提琴協奏曲第一樂章》
3. 義大利民歌《啊！姑娘再見》（Bello Ciao）
4. 皮耶佐拉《自由的探戈》
5. 貝多芬《第 8 號鋼琴奏鳴曲第三樂章》
6. 布拉姆斯《第 5 號匈牙利舞曲》
7. 蕭士塔高維奇《第 2 號圓舞曲》
8. 韋瓦第《春小提琴協奏曲第一樂章》
9. 西貝流士《春之歌》
10. 葛利格《清晨》
11. 雷史匹基《羅馬之松第四樂章》
12. 霍爾斯特《木星》
13. 馬水龍《梆笛協奏曲》
14. 史梅塔納《莫爾道河》
15. 義大利民歌《藍精靈》（Bubamara）
16. 希臘民歌《希臘左巴》（Zobar The Greek）
17. 巴西民歌《雀鳥》（Tico Tico No Fuba）
18. 委內瑞拉民歌《卡巴洛維耶荷》（Caballo Viejo）
19. 法屬玻利尼西亞《大溪地頌歌》（Ia Ora ‘O Tahiti Nue）
20. 黑暗騎士主題曲
21. 達文西密碼主題曲
22. 韋瓦第《b 小調四重協奏曲》



- 23. 麥克斯李希特《十一月》
- 24. 電影雷神索爾《黑暗世界》
- 25. Two Steps From Hell 原創曲《勝利》
- 26. 李泰祥《酒歌》
- 27. 神鬼奇航主題曲

2、中醫第 2 號音樂劑型與常例 28 曲（心劑）

（1）概念

中醫第 2 類的音樂劑型，屬於心臟的音樂（心劑），中醫心臟在天人合一的對應：

- A. 自然界的「夏天＋中午＋火」。
- B. 人爲的年青。
- C. 七情當中的「喜」（精神的「心主神明、藏神」）。
- D. 中醫的第 2 類劑型，是心的音樂、夏的音樂、火的音樂、喜的音樂。是五大類劑型中，最熱情、最興奮、最澎湃的樂曲。

（2）中醫元素

A. 夏天：

炎熱是夏天的標記，夏季花草樹木已是茁壯茂盛。音樂是時間的藝術，音樂速度最足以表現性格與情緒活動。夏季的景象與旋律，是最快速、最熱情、最興奮、最壯闊。曲如

（a）韋瓦第的《夏小提琴協奏曲第三樂章》

（b）盧亮輝的《夏》

B. 「正午＋年青＋火」：

此三個元素，是「天人＝自然界＋人爲」最頂峰、最陽亢、最強壯的狀態。比之音樂，呈現出興奮、躍動、狂喜、熱烈、豪放、陽光燦爛的效應。曲如

(a) 霍爾斯特的《火星》（行星組曲）

(b) 小約翰史特勞斯的《常動曲》

(c) 蓋希文的《第 2 號狂想曲》

C.火的延伸：

「閃電雷鳴＋暴風雨＋爆炸火光」，最是華麗燦爛、最烈光躍動、最震撼感觸，皆屬於火的延伸，也都歸於中醫的第 2 類心劑。曲如

(a) 小約翰史特勞斯的《閃電雷鳴波卡舞曲》

(b) 理查史特勞斯的《阿爾卑斯山交響詩暴風雨段》

(c) 貝多芬的《第 17 號鋼琴奏鳴曲第三樂章》（暴風雨）

(d) 葛雷菲的《大峽谷組曲第五樂章》（暴風雨）

其他如上舉韋瓦第的《夏小提琴協奏曲第三樂章》、羅西尼的《第 6 號弦樂奏鳴曲第三樂章》，也是暴風雨曲目。

(3) 現代元素

A.速度：

音樂是時間的藝術，速度最快的「快板—急板—最急板」，或混板曲目以此速度為主者，都可歸屬第 2 類心劑。曲如

(a) 羅西尼的《威廉泰爾序曲》最精華段

(b) 奧芬巴哈的《天堂與地獄序曲》最精華段

(c) 黃海懷的《賽馬》

(d) 高沙可夫的《大黃蜂》

B.標題：

標題為「夏、火、紅、暴雷風雨」等曲目者，另如狂想曲、吉普賽曲目或樂曲的最精華段，多可歸於第 2 類心劑使用。曲如

(a) 柯利吉雅諾的《紅色小提琴幻想曲》

(b) 《火焰之舞》的序幕《凱爾特的吶喊》



(c) 李斯特的《第 2 號狂想曲》

(d) 薩拉沙泰的《卡門幻想曲》最精華段

C. 情境：

凡最喜樂、最興奮、最暢快、最狂歡、最熱情、最燦爛的音樂情境，皆屬第 2 類劑型的曲目。曲如踢踏舞劇《火焰之舞》，多數混板的曲段。

(4) 常例曲目

第 2 類心劑的常例曲目，共有 28 首，初服第 2 類心劑的患者，以前 8 首為先。第 28 首的《火焰之舞》踢踏舞劇，只舉三首曲目為例。

〈第 2 類心劑常例曲目 28 首〉

1. 韋瓦第《夏小提琴協奏曲第三樂章》（暴風雨）
2. 哈察都量《劍舞》
3. 比才《鬥牛士之歌》
4. 奧芬巴哈《天堂與地獄序曲》（最精華段）
5. 巴哈《第 2 號管弦組曲第七樂章》
6. 陳耀星《戰馬奔騰》
7. 羅西尼《威廉泰爾序曲》（最精華段）
8. 高沙可夫《大黃蜂》
9. 貝多芬《第 17 號鋼琴奏鳴曲第三樂章（暴風雨）》
10. 理查史特勞斯《阿爾卑斯山交響詩》（暴風雨段）
11. 羅西尼《塔朗泰拉舞曲》
12. 葛利格《霍爾堡組曲前奏曲》
13. 德弗札克《第 12 號弦樂四重奏第四樂章》
14. 比才《法蘭德爾舞曲》
15. 巴哈《第 3 號無伴奏小提琴組曲第一樂章》
16. 羅西尼《第 6 號弦樂奏鳴曲第三樂章》
17. 薩拉沙泰《卡門幻想曲》最精華段

18. 黃海懷《賽馬》
19. 帕格尼尼《無窮動》（或小約翰史特勞斯的《常動曲》）
20. 海頓《第 5 號四重奏第四樂章》
21. 史丹瓊斯《幽靈騎士》
22. 貝多芬《第 7 號交響曲第四樂章》
23. 柯利吉亞諾《紅小提琴幻想曲》
24. 葛雷菲《大峽谷組曲第五樂章（暴風雨）》
25. 波林《大提琴與爵士鋼琴三重奏第四樂章》
26. 聖桑《酒神節之舞》
27. 蒙梯《查爾達斯》
28. 踢踏舞劇《火焰之舞》三樂段：
 - （1）《凱爾特的吶喊》（序幕）
 - （2）《逃走》
 - （3）《舞王》

3、中醫第 3 類音樂劑型與常例 21 曲（脾劑）

（1）概念

中醫的第 3 類音樂劑型，屬於脾臟的音樂（脾劑），中醫脾臟在天人合一的對應：

- A. 自然界的「長夏+下午+土」。
- B. 人爲的壯年。
- C. 精神的「藏意」、七情當中的「思」。

（2）中醫元素

- A. 「長夏+下午+壯年+土」：

這些「天人合一」居於中半的現象，如 a 長夏居於四季之中→b 下午居於一日之中→c 壯年居於一生之中→d 土居於五行之中，就如中醫的「脾臟居於五臟之中」。意謂，中醫第 3 類脾劑的曲目特質，屬於「中庸之道」的音樂。

