



尺八的音樂療癒一



精神病院的實證

施羅忠 / 中國嗣漢張天師奏職道士

「早服還丹無世情，音籟三疊道初成。」這裡的音籟指的是唐尺八所吹奏的聲音。音籟，則「比竹」是已。（註：比竹，指竹制編管樂器）

張意將天師所教授的吹奏尺八課程，原本我單純認為是為煉炁導引所需而習，在一次偶然的機會下，讓我對尺八有不同的看法與心得。

我在彰化縣芳苑鄉海線鄉鎮的一間精障安養機構上班，收容的住民都是患有中度、重度、身心精神疾病的民眾，就是一般說的精神病患。一般來說，精神病患者都是用藥物控制，安排課程教育學習，讓住民的病況不再惡化。這裏的住民晚上九點定時就寢，但是總有住民因為藥物的副作用或者藥量不足，精神狀況不好，常有幻聽、躁鬱、喃喃自語、感官思覺失調的情形發生，如吳先生年齡五十八歲，四年前因車禍，腦部挫傷受損，智力退化，口語表達失能，醫生診斷為中度智能障礙，

因而住安養中心，其夜眠狀況不理想，半夜經常發出嗚嗚啊啊的聲音，與精神科醫師商討做適當的調藥後，幾天後，控制效果還可以，但是副作用是大半夜會尿床，排遺失禁等，有生理失能狀況產生。這裏的住民大抵如此，因此日常起居、生活都需要我們的協助才能完成。

據我的觀察，這裏的住民對自然季節的變化極為敏感，對聲波、音律也是如此，例如：明明外面是晴朗的天氣，但是若院裏的住民們情緒有躁慮、高亢、行為脫序狀況發生的話，果不其然，大約在一至二天內，天氣不是轉雨就是溫度驟降。

因為我上的是大夜班，凌晨十二點到





早上八點為上班時間。我習慣提早一小時到達院內，早到的時間剛好可以在中心的大廳練習吹奏尺八，每次都練習一個多小時。大廳與住民就寢的房間隔著中庭花園，距離六、七公尺遠，中間還有鋼筋混凝土牆阻隔，並不相連。我本以為吹奏的聲音不會傳出去干擾到住民，後來發現或許是這裏地處偏遠，夜間甚是寧靜之故，每每練習吹奏時，尺八的聲波因為共鳴，總會達到住民就寢的環境中。

幾次下來，跟我上同時段班的同事們都表示，晚上睡眠較差、會吵鬧的幾位住民，如：一樓三十五歲的蔡小姐，患有產後憂鬱症，醫生診斷為中度精神障礙及同時患有舞蹈症、同樓層患有自閉症中度精神障礙二十一歲的蕭小妹、二樓三十一歲患有中度智能不足詹先生、跟同寢室患有精神分裂、重度精障三十九歲的陳先生…等人，每當我在練習尺八的時候，他們就會顯得特別安靜。後來我們也嘗試在這幾位住民的耳邊播放尺八錄音，果然可以安靜整夜。實證證明，尺八低頻波長所產生共振、共鳴頻率能有效地對這裡的住民，及因生理及腦中不正常放電的癲癇患者，起到安撫的作用，讓他們心神安定，容易入睡，也助於症狀能有所控制。這也就是音頻療癒。而工作中的同事們聽到我的尺八聲，也都感到心裏格外平靜。院中的護理人員們對尺八音頻改善住民睡眠情況也

表示樂觀其成。

音韻能消弭負面的能量與情緒。透過特定的旋律，能治療身心上的疾病。現代科學也證明人體內，如心跳、腦波、脈搏等，皆有其生物節律。音頻的波動訊號會透過細胞的層層共振，平靜我們的生物節律、調節腦波，達到放鬆身心的效果。聽力是我們第一個接觸世界的感官官能，只要在環境中不斷播放特有的音頻，即使是睡覺時，也能調節自律神經系統，影響生物節律。且低頻聲音的能量譜最接近人體，如道教科儀演法中，以咒語及音樂形式呈現，即是眾多方法之一。自然界中都有各自的頻率，甚至五臟六腑都與其相關聯。早在《黃帝內經》中就有「天有雷電」、「人有音聲」、「天有五音」、「人有五藏（臟）」等字句，都說明了人不但有自己的頻率，而且這些頻率對於身體還有至關重要的影響力。以上的理論確實能和我的尺八學習過程與工作生活中的實際應用，互相應證，願與同道分享一二。