



黃麗堂以聲音療法指導學員釋放身心壓力。

聲音療法

許 多人聽到聲音療法時，第一個問題就是問我：「什麼是『聲音療法』？」我總是制式化的回答：「就是用聲音調理身體機能和釋放身心壓力的一種治療方式。」當然這麼抽象的解釋是無法滿足人的，於是他們會繼續追問，這是怎麼做呢？如何運用聲音治療？這個問題的答案難度，有如問禪師說：「禪師，我要如何馬上開悟？」禪師只能指天立地不言一語，相同的，我針對這個問題，是一語帶過：「你來吧！來了就知道了。」

至於聲音療法的方法，在這篇短文中，我會概括的介紹。首先大概介紹聲音療法的歷史，聲療的歷史其實是起源於很早以前的太古時代，在佛經「大佛頂首楞嚴經」中記載，在無數劫之前，觀世音菩薩即以耳根聽音而證正覺。「太古智藏」書院所傳授的就是「觀音法門」的應用，這種方法目前與國外聲療方式有許多雷同之處，不同的是，我們的方法除了用聲音釋放身心的壓力，恢復免疫系統抗疫能力之外，尚對深層意識作深度的開發和滌清，讓潛能可以得到開展。西方的聲療歷史和東方一樣，大都是源自於上古巫者祭神療病的方法，將之學術化的啓端，在十九世紀和二十世

紀的初期，在美國，醫學界開始作音療的實驗。這種實驗活動的影響甚大，因為經過醫學界多人的實驗，和記錄病人對各種音樂的生理反應，而逐漸歸納有系統的理論和操作方式。音療初期的基本理論，他們認為，是因於「音樂可以轉移病人的注意力，而使病人得以平靜。」重要的操作方法是：共乘原理，就是說，讓身心和音樂的節奏起共鳴和同步運轉。近期因生物學和醫學界共同致力的研究發現，聲音的作用，不但可以移轉我們的注意力，而讓身心舒解，除此之外，實際上，它的音振，還會讓細胞、神經產生新的組合，所以在音療之外，還結合東方的發音治療，發展出一套發音的治療方法，這就是西方「聲音療法」的濫觴。

中國的音療歷史，在《呂氏春秋》中「大樂」、「侈樂」、「適音」、「古樂」、「音律」、「制樂」、「明理」等篇中，早已深入討論有關音樂或唱歌和

人情性的關係。例如〈適音〉篇中言：「故樂之為務，在於和心。」即言音療最基本的原理，就是：（創作）音樂最重的地方，是要讓心和諧，也就是說，心要和音樂和諧，是最重要的原則。在黃帝內經中的〈靈樞·邪吉〉說：「天有五音，人有五臟，天有六律，人有六腑，…此人之與天相應也。」即說明音樂不但是讓我們的心聽起來很舒服，並且是可以和我們五臟六腑相應的。所以近代有些音樂家（中國），就用音律的相生相剋之法譜曲，以調理我們五臟六腑之氣。

至於「太古智藏」書院所傳授的「聲音療法」，是本人修習「觀音法門」的體受和對照西方的聲音療法的方法，而創建出來的，課程的內容分為8堂課，堂堂課是環環相扣，每堂課，會因學員的素質不同，教授的方法有些差異，但基本的方法是大致相同的，以下表大概介紹每堂課的名稱和內容。

堂數	名稱	內容概介
1	聽音診斷	經過聽音的方式，了解身心的狀態。
2	尋找共鳴點	經過聽音、發聲的方式，產生身體的共鳴。
3	合音和諧	以發聲的方式，釋放表層意識的壓力。
4	釋放深層意識	以發聲、吟誦的方式，開發深層意識。
5	深層意識治療	用聲音引導進入深層意識的甜美狀態。
6	聲音意象	聽音繪圖，作深層意識治療。
7	聲音儀式	以儀式和聲音作復原治療。
8	在聲音中成長	在生活中如何應用聲音，開發自己的潛能。