



Saturday, July 15, 2023



2023年7月15日(星期六)

地址: Guoji Ribao Building, Jl. Gunung Sahari XI No. 291, Lt. 3, Jakarta 10720 电话: (021) 6265566 Ext. 3204
网站: gospelexpress.id Email: newgospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727

当你扭开收音机,常常首先听到的,不是什么事评论或话剧广播,而往往是一些轻音乐或流行歌曲等。香港人习惯花上数百元听一场由名歌手主唱的演唱会,他们在现场的喧哗嘈吵声中不能“听”到些什么美妙的音乐,其目的只不过是置身於七彩缤纷的激光里,欣赏一下千变万化的舞台佈景,借此满足其视觉享受罢了。

生活在香港这个人口密集的大都市中,四周尽是些烦扰的噪音,如建筑的打桩声,工厂的机器响声,修补街道地面的刺耳的钻孔声,再加上交通工具所发出的声浪等等,耳朵简直没有一刻安宁,因此许多人均携带一部“随身听”,用以选取自己爱听的音乐之外,也可以隔绝外界的噪音。

谈起音乐,纵使有些人认为自己是音盲,分不清音符,另一些人却得天独厚,能准确地辨明音韵,但无论如何,音乐本身却有其特别的治疗功效。

一. 音乐是什么?

1. 自然音乐

世上许多声音发自然,大自然蕴藏着不少会发声的东西。正如当我们走到海边,除了可以欣赏到澎湃浩瀚的海浪,观看沙粒被水冲湿后复干的情景外,更可以听见海水有规律地冲击石头的声音。又或当你坐在溪水旁,静静地观赏鱼儿嬉戏,蜻蜓掠过水面时,亦能同时听到流水淙淙,顿时这一切均使你忘记人间的烦恼和痛苦。甚或当你在茂密的树林里,阵阵微风吹来,叶子娑娑作响,鸟儿在树上歌唱,松鼠掠过,昆虫响起振翅声,可知林中的妙音不比人间奏出的交响乐逊色,有时即使极平凡的青蛙叫声,牛羊鸣叫和犬吠声也会令人觉得可爱悦耳。不过,每种生物所发出的声音都是固定的,牠们的声音并非有节拍的音,而是空气震盪而成,即使是雀鸟的歌曲,也不过是为了吸引异性,正值求偶之时而为之爱之音符,这种求偶的歌声只有同类动物才能辨认,别的并不能加以了解,说实在的,世上惟有人的嗓子才能唱出许多千变万化的音调。

2. 音乐欣赏

根据物理学家的研究,空气震盪时所发出的声音根本上没有什么特别的意义。声音本身是用“分贝”(dB, decibel)量度的。下图所示是各种声音经量度后的音量单位,一般人可以容忍的限度是dB120,声音若超过这个限度便使人难以忍受,严重者甚至使人神经错乱,头痛,抑郁和头晕等情况。

直升机起飞的音量=160分贝;痛阈的音量=120分贝;钻孔机=100分贝;的士高音喇叭=90分贝;=80分贝缝纫机/茶楼。谈话=60分贝;课堂=50分贝;下雨=40分贝;图书馆=30分贝;耳语=0分贝。

音乐是指有系统而发的声音,它使人产生愉快和谐的感觉,而这个系统本身可以用科学方法加以计算出来。声音不同的震盪情况能形成不同长短的



音调和节奏,它的频率高低会构成旋律,当我们的神经系统接收到声音时,我们便可以分辨出哪些是和谐的音调。因此,声音的频率必须互相协调,声音的和谐与否决定於其频率是否相配,听者便因而分辨出什么是音乐或噪音。正如我们的眼睛能够看见美丽的颜色是因它是调和的,它亦使我们产生一种舒服感觉,反之令人感到刺眼的颜色往往是互相冲突的。

喜欢欣赏音乐是人类的天赋天性,俗语有云“对牛弹琴”就是因为动物并没有人类那种掌握和欣赏音乐的能力,即如世界上许多著名的协奏曲,如贝多芬的交响乐,舒伯特的圣母颂,萧邦的华尔兹早已广泛地受欢迎,並且视为悦耳动听之音。不过,每一个人能否欣赏音乐也要视乎其本身的心境和情绪而定,假使他正值心乱如麻,烦扰不安之际,即便再美妙的乐曲,他也会听而不闻。因此,听者必须投入才能对音乐产生爱好,才能感到悦耳畅快,否则最美妙的音乐也会被视作噪音,所以人们在欣赏音乐时会跟音乐本身形成一种相互影响的关系。

二. 音乐治疗

1. 古人方法

圣经中旧约的撒母耳记上十六章记载了一段和音乐有关的事件。当时扫罗王因为多次不服从神的旨意,擅自献祭和对神命定要剿灭的亚玛力人手下留情,所以神废弃了他,另外选了一个合祂心意的人大卫去替代扫罗。当神的灵离开了扫罗,随即有恶魔来缠绕他,引致他精神错乱。於是他的臣仆建议,请一个善于弹琴的人来弹琴给他听,令他平安无事。其后便找了年轻的大卫来为扫罗弹琴,他听了音乐后果然觉得舒适畅快,恶魔也离开他而去。

根据人类学者的研究,原始人早已懂得利用音乐驱魔治病。因为他们以为疾病是因恶魔上了身,所以必须采取驱魔的方法不可,故此音乐师成为了当时的专业人士,负责为病人施行赶鬼仪式。他们口中吟诵有词,除了在病人身旁跳舞唱歌之外,也会弄起吵耳和节奏特强的大锣和大鼓的声音,目的

是要将恶魔赶走,令病人痊愈。据说希腊人所相信的神祇亚波罗(假神名字)亦是一名利用音乐医病的神,罗马人和埃及人亦有利用音乐治病和赶鬼的记载,更有人认为音乐可以中和蛇毒。没有生病的人,也可以利用音乐预防疾病。这可算是最原始的预防疾病的药方。

其实人与音乐有一种很密切的关系,人之所以异於禽兽,其差别之一是有人有欣赏音乐的能力。这种能力是神创造人的时候赋予人类的,使人能借此分辨美丑。因此人不但有视觉和听觉,更可以欣赏到神所造的一切自然界的美物。在创世记记载犹八(创世记4:21)是一切弹琴吹箫之人的祖先,因为他擅长发明各样乐器,更善于弹琴;可见在数千年前,人类已懂得利用音乐增加生活情趣,陶冶性情,作为工余的调剂,和抒发感情的方法,使心灵达到最高的境界。

2. 现代方法

今天科学昌明,我们当然明白疾病并非是因为恶魔缠上人身(在特殊情况下也有人被鬼附着而患病的例子),一般病人必须用药物治疗或给予适当的休息,才能恢复健康。不过在1954年,已有专家建议利用音乐去治疗疾病,其目的不是要赶鬼,乃因他们发现音乐可以影响人的情绪和心理,而病人能否完全痊愈过来,一方面固然要服用适当的药物,另一方面亦须保持病者的心理健康。根据统计,在美国以及澳洲,看医生的人有八成或以上并非身体机能出现毛病,却是由于个人心理和情绪低落影响生理的情况,故此,不少医生建议病人先处理好自己的人际关系,先与仇敌和好,不要嫉妒别人的成就,宽恕那得罪了自己的人,积极施舍给穷人,参加义工,其病便会不药而愈。不过,音乐治疗亦引起一些医生的不满,他们认为音乐治疗会打击了医生的自尊和傲气,似乎是贬低了医生在诊疗上的功劳。不论如何,现在不少医院,尤其是一些疗养院和康复中心都附设有计划性的音乐治疗,作为疗程之一,希望可以使病人尽快恢复过来。

不过,在利用音乐治疗

的过程中,必须要注意下列数点:

1. 要有节制。不能整天播放,而且每一次必须不超过45分钟为佳。
2. 不要在上午播放,因为上午是进行各项医疗测试(例如抽血,探热,抽取尿样本和量血压等)的时候。
3. 音乐的声量不宜太大,否则会令人烦躁不安,音量最好低於一般音乐会所听到的声浪。
4. 管弦乐所奏出的音乐较之於单项乐器(例如钢琴,小提琴,和长笛等)的更佳。
5. 不宜选择歌手独唱的歌曲。

3. 治疗种种

a. 心理疾病。因为音乐可以使人产生联想,所以對於那些心理有问题的病人来说,此举无疑加速他们的康复进度。例如精神分裂病者,情绪忧郁病者和自闭症患者,可以先播放节奏强烈的乐曲,然后慢慢改播一些轻音乐来助其复原。根据临床实验证明,有犯罪倾向的病人,若学习弹奏乐器,其行为会因此改过来,当他习中精神去学习和练习时,便会与别人产生一种互相影响的关系,既可以消耗精力,亦能培养出一种高尚的情操。另一方面,病人不单可以去聆听音乐,更可以加入歌唱小组,甚或组成乐队,由此促进病人积极参与治疗计划。

b. 生理治疗。音乐不单有心理治疗的功效,对我们的生理系统,如消化作用大有裨益。例如当我们进食时,音乐可以增加唾液的分泌(特别是 salivary immunoglobulin A),促进口腔的消化作用;它亦使人放松神经,因为中耳的神经线是和舌中部相连的。它能使人对味道和声音特别敏感;胃部若与音乐节奏配合而蠕动也可帮助身体进行的消化和吸收作用。故此现在许多西餐厅都会在客人进食时播放柔和音乐,更可以帮助他的消化。不过,在嘈杂的茶楼内却没有听见任何音乐播放,我们只会觉得四面都是噪音,不单使人耳朵饱受折磨,甚致会引起消化不良,使人容易患上胃病。

有些专家建议提供了人们在进食时的音乐食谱:

- 德伏扎克(Dvorak)

的 Serenades for String op.32

- 布拉姆斯(Brahms)的 Trio for Piano
- 舒曼(Schumann)的 Sonata in A Minor op.105

最好要用弦乐器如竖琴等等,不需要歌手伴唱独唱。

- c. 选择乐曲一以下是人们在不同情绪时可播的乐曲。
- i. 忿怒填胸

华格纳(Wagner)的 Song to the Evening Star; 布拉姆斯的 Lullaby; 德布西(Debussy)的 Clair de Lune

- ii. 极度抑郁
- 贝多芬(Beethoven)的 Egmont Overture; 比才(Bizet)的 Suite from Carmen; 德布西的 Iberia; 海顿(Haydn)的 The Creation

iii. 身体疲劳

- 巴哈(Bach)的 Coffee Cantata; 布列顿(Britten)的 Peter Grimes; 韩德尔(Handel)的 Water Music
- iv. 妒火如焚

贝利尼(Bellini)的 Overture to Norma; 哥兰(Copland)的 Rodeo; 德布西的 La Mer

- v. 焦虑不安
- 萧邦(Chopin)的前奏曲(Preludes); 史特劳斯(Johann Strauss Jr.)的华尔兹(Waltz); 舒伯特(Schubert)的 Songs Cheerful; 华第(Verdi)的 Melodie Arias from Opera

vi. 极度痛苦

布拉姆斯的第一交响乐(Symphony No. 1); 贝多芬的奏鸣曲(Sonata)

现在在超级市场购物时亦会有音乐陪着你,促使你心情开朗,购买更多东西,即使在银行中播放音乐,也会减低你在等候时的烦躁不安,增加你的忍耐力;现在在地下铁路候车时也可以听到音乐的播放,这亦减低你因看到那单调漆黑的路轨和山洞时产生的不安。无论你在购物商场,或者是洗手间,我们现在也可以听见柔和的音乐,凡此种种无不使你生活享受得更轻松愉快。

三. 赞美上主

基督教是一个音乐的宗教,因为无论在什么聚会中,基督徒都是以歌唱开始和结束,在一些聚会甚至唱诗的时间达一小时,然后才正式开始聚

会。音乐是神赐给人的恩赐。即使我们的声音沙哑,也不应推说不唱,因为歌颂神是基督徒的一个重要的本分,当主耶稣骑在驴子进入耶路撒冷时,群众高唱“和撒那”赞美神。当时的祭司和文士等人要耶稣禁止他们,但主说他们若闭口不说,这些石头必要呼叫起来(路加福音19:29-40)。我们身为万物之灵,若闭口不讚美神的伟大,难道真的要石头和死物去讚美神吗?

1. 音乐专家

以色列人敬拜神的时候,也从利未支派中挑选人出来负责唱诗和弹奏各种乐器。他们共分二十四班(历代志上第25章),好像祭司分班侍候神一样;他们带领会众用诗歌敬拜神,如同今天的诗班用歌声事奉神一样。主耶稣和门徒在最后晚餐后也一同唱诗才离开。诗篇是众多诗人对神的歌颂,不单措词优美,也教导我们如何去讚美神。今天不少人歌颂爱情,基督徒更加应该将歌唱,创作音乐,弹奏音乐等等恩赐完全献上,为主使用,令神得荣耀。

音乐之父巴哈是一位敬虔的信徒,他此生留下了不少为神而作的音乐作品,他写的每一首作品乐的左上角必定註明 J.J. (德文“主耶稣帮助我”的简写),在乐曲末端的右下角写上“愿荣耀归给父神”。我们能学效巴哈,将所有恩赐献上为神使用呢?

2. 善用音乐

1988年在美国的父母控告某唱片公司出售一些被称为重金属(Heavy Metal)的音乐唱片,其内容尽是歌颂魔鬼和它的能力借此美化死亡,鼓励自杀。纽约有一个十四岁少年人听了以后竟然谋杀了他的母亲,然后自己上吊自杀了。所以现在是市面上有些唱片註明是“不适宜十八岁以下少年人聆听”,从中可知,音乐也被魔鬼所利用成为迷惑人的工具,故此我们更应小心选择聆听。现在不少电台,电视上播放的音乐,不少是教导人放荡和歌颂放纵情慾的,成为了引人犯罪的陷阱。基督徒固然不可疏忽,而为人父母者更应留意儿女所听的音乐,其中是是否会带来不正确的价值观,与此同时可以鼓励子女参加教会内的各级诗班,一则可以培养他们唱歌的兴趣,二则亦可教导他们学习事奉神。

3. 天上歌声

音乐不单是为人的今生而设,将来在永生的国度里,人也不能离开音乐。根据启示录的记载,千千万万的天使天军在天上一起大声颂神(启示录5:8)。路加福音第二章13节说,当耶稣降生的那个晚上,有一大队天使和报喜的天使一同讚美神。相信将来在神的国度里,我们也会用歌声讚美神。不过,那时是否使用现今的乐器则不得而知了,不过我们肯定唱歌的内容是不同於现在的。

愿荣耀,颂赞归给至高的神! 阿们!

◎苏美灵 来源:翼报