

音乐正念冥想的理论与实践探索

THEORETICAL AND PRACTICAL EXPLORATION OF MUSIC MINDFULNESS MEDITATION

谢金烨

毛媚

秦毅

摘要：从正念、冥想及音乐正念冥想的概念出发，梳理当前国外音乐正念冥想的两类研究路径及国内研究的主要方向，并以国内原创 3D 音乐疗愈品牌“耳界 Earmersion”沉浸式疗愈音乐项目为例，分析其将音乐正念冥想理论应用于实践的主要过程与原理，阐述音乐正念冥想作为疗愈性音乐与正念冥想疗法(MMI)的有机结合。训练中采用的疗愈性功能音乐特点及在音乐要素各方面具备的特殊性质使参与者产生积极的身心体验。

关键词：音乐正念冥想；艺术疗愈；疗愈性音乐；“耳界 Earmersion”

中图分类号：J618.9

文献标识码：A

文章编号：1004-2172 (2024) 01-0080-09

DOI:10.15929/j.cnki.1004-2172.2024.01.008

引言

音乐正念冥想是近年兴起的一种心理治疗与疗愈技术。它运用适于冥想和疗愈的功能性音乐，引导来访者或听众进行正念冥想训练，具有放松、解压、专注等多种疗愈效果。正念冥想训练所采用的疗愈性音乐，一般在音调、响度、音色、节奏速度等方面具有特定特点。本文旨在厘清音乐正念冥想的相关概念与界定，梳理其当前国内外研究现状，并以耳界沉浸式音乐项目为例，探索音乐正念冥想在艺术疗愈领域的应用实践。

一、音乐正念冥想的概念

(一) 正念

解释音乐正念冥想，须先从正念与冥想的

概念定义说起。正念 (Mindfulness) 这一概念最早起源于佛教，意为一种不评判的、觉察与接纳的、目的明确与全身心聚焦当下的意识状态和能力。西方对于正念的关注和热忱最早可以追溯至 Kabat-Zinn，其在 1982 年发表的研究指出正念训练可以缓解被试病人的疼痛症状。^[1] Kabat-Zinn 认为，正念“是一种对于当下经验的意识状态，不加评判地对待此时此刻的经历或体验”^[2]。可以发现，他对于正念的理解有 3 个层面的含义：一是注意力集中于当下或此刻；二是非价值判断性；三是一种意识状态、经历或体验。Baer 对其的理解主要强调不作评判这一因素在正念中的重要性，而更少描述注意力的部分。^[3] 在各类干预及应用研究中，Bishop 等

[1]Kabat-Zinn J, “An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and results,” *Gen Hosp Psychiatry*, no.1(1982): 33-47.

[2]刘增霞：《基于网络的正念干预对 TACE 术后肝癌患者焦虑抑郁的影响及心理机制研究》，博士学位论文，吉林大学护理学院，2022，第 12 页。

[3]Baer, R.A, Gregory T.Smith, Jaclyn Hopkins, et al, “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness,” *Assessment*, no.1(2006): 27-45.

学者提出了正念的操作性定义,不仅包括能够调整注意力以专注于当下的状态或能力,还强调对当下所发生的一切及心理感受的好奇与接纳。这是对描述定义中学者们提出的非价值判断性这一因素的扩展。^[4]

国内外学者对于正念研究的理论学说主要有4种:状态学说、特质学说、技能学说和认知过程学说,^[5]4种学说分别对应着正念测量的4种取向。^[6]状态学说认为正念是一种意识状态或称态度,例如在冥想过程中有目的地进入、有意识不去回忆与批判,不带多余情感地接纳当下外界事物变化与内部感受的临时状态,又称“状态正念”^[7]。此时注意力水平短暂地维持在一个相对高的高度。特质学说提出了“特质正念”概念,认为正念是一种个体在日常生活中能够维持一定专注、接纳、不加评判的正念水平的能力或倾向,并且认为不同个体的这种能力与倾向不同,且具有相对稳定性。该学说还提出正念作为特质的可塑性,认为高正念水平的个体将精力集中于最值得关注的方面,能够更为开放地理解生活中的事物,并且灵活地转换处事方法。^[8]技能学说从个体能力的角度对正念展开探讨,如Baer将正念拆分为观察、描述、不

带评价的接受、目的明确的行动4个技能维度。^[9]认知过程学说从信息加工的视角理解正念^[10],如Langer将正念定义为“个体对经历的事件或体验的对象的不带情感色彩的、密切关注的敏锐感知”^[11]。在这一定义中,“经历与体验”“密切关注”等因素在正念的描述性定义中亦有提及,而“不带感情色彩”与不评判的意思相似,实际上都指向正念的非价值判断性;该定义的特色在于关注个体的感知等认知过程,“敏锐”则可能意味着认知的较高素质。

综上所述,心理学界有关正念的准确概念与界定众说纷纭,没有较清晰的一致结论。但可以肯定的是,正念被认为与个体的注意力水平、接纳与不评判的态度、明确的意识与目的有关,且可能与个体的能力、认知、意识状态甚至特质等方面均存在相关性。这种专注、接纳可以帮助人们看到外界事物与个体自身的本来面目,从而更好地应对环境中的挑战,改善心理状况。^[12]

(二)冥想

冥想(Meditation)起源于佛教禅修的练习方式^[13],是“一类旨在通过身心自我调节、有意识地使躯体放松或心智宁静的修习或训练方式总和”^[14],

[4] 王嘉伟:《手机成瘾对学业拖延的影响:正念的中介作用》,硕士学位论文,扬州大学教育科学学院,2022,第12页。

[5] 任莎:《正念对员工创新行为的影响研究》,硕士学位论文,东北师范大学经济与管理学院,2022,第8~9页。

[6] 段文杰:《正念研究的分歧:概念与测量》,《心理科学进展》2014年第10期,第1616~1627页。

[7] Bishop S R, Lau M, Shapiro S, et al., “Mindfulness: A proposed operational definition,” *Clinical psychology: Science and Practice*, no.3(2004): 230-241.

[8] 刘增霞:《基于网络的正念干预对TACE术后肝癌患者焦虑抑郁的影响及心理机制研究》,第13页。

[9] Baer, R. A., “Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review,” *Clinical Psychology: Science and Practice*, no.2(2003): 125-143.

[10] 同[6]。

[11] 同[5]。

[12] 张慧勇、李晓珊、赵岚、赵晓桐:《正念团体辅导在大中小学生早期心理危机干预的应用研究——基于心理健康双因素模型》,《才智》2023年第13期,第152~155页。

[13] 刘昌、罗劲、郭斯萍等:《儒道佛与认知神经科学》,科学出版社,2021,第25页。

[14] 邓雅捷、彭彩妮、李晓乐,等:《短期专注冥想改善非冥想者的正念、状态焦虑与选择性注意》,《中国健康心理学杂志》2023年第5期,第1页。

具有情绪和注意调节的功能^[15]。Lutz 等根据冥想过程中注意广度的大小,将其分为专注冥想(Focused Attention Meditation, FA)和觉察冥想(Open Monitoring Meditation, OM)两类。专注冥想过程主要伴随着注意的集中与聚焦,比如将意识集中于自己的呼吸上。觉察冥想关注对自身意识的觉察和接纳,狭义的正念冥想则是觉察冥想中的其中一个子类,这个过程通常伴随着注意范围的扩大。冥想者一般从专注冥想开始,慢慢转移至觉察冥想的训练,这是一个从关注特定对象到对“无抉择对象”觉察的过程。^[16]

一次完整的冥想训练过程通常由呼吸训练、全身肌肉放松训练、情景联想与想象等活动组成。其中,情景想象可利用语言、画面、音乐等多种手段进行引导。呼吸训练通常从调节呼吸的节奏开始。常规的冥想训练中,带领者往往使用语言引导冥想参与者跟随他一起吸气、呼气,逐渐进入一个较为平静而专注的状态。肌肉放松往往在参与者的呼吸节奏调整完毕后进行,带领者此时引导参与者主动地依次触碰或调节全身的肌肉,使其慢慢松弛下来,从身体的放松导向内心的松弛。最后,在情景冥想环节,参与者在此种平静而松弛的状态中觉察与接纳各种自我意识,在带领者的引导中想象与自身有关的特定情境,从而获得安全感与身心愉悦乃至心流等积极体验。

冥想对身心状态有多种益处,包括调节注意、

深度放松身心、积极觉察与接纳,甚至增强幸福感等。有研究表明冥想放松训练具有改善不良情绪和睡眠状态,乃至增强免疫功能。^[17]正念冥想作为时下较常见与流行的一类冥想训练方法,实际上是一种基于“无我”观的冥想方式,其实现身心状态改善的机制或与对注意的监控与接纳、去自我中心化的认知加工以及持续觉察带来的有效自我调节等有关。^[18]如今临床实践意义上的正念冥想核心理念与正念基本一致,旨在通过冥想使参与者进入“状态正念”模式,其正念水平在此过程中能够短暂地提高;其次,通过定期的正念冥想训练,冥想参与者的正念特质水平能够有稳定的提升。

(三) 音乐正念冥想

音乐正念冥想是将音乐作为一种疗愈手段和因素引入传统正念冥想训练的特殊方式,它基于音乐心理学领域对人的音乐生理、心理反应等进行相关研究,是疗愈性应用音乐与正念冥想疗法(Mindfulness Meditation Intervention, MMI)^[19]有机结合的尝试,在国内外心理治疗及艺术疗愈领域已有相关成功实践。音乐与正念冥想结合的形式多种多样,从较为简单的播放特定镇静性质的音乐同时进行正念冥想训练,到设计使用特别创作的疗愈性音乐,同时融入正念冥想的理念与方法的专门音乐疗愈项目,如此种种在艺术与心理疗愈相关领域已不为罕见。

音乐正念冥想训练中采用的疗愈性功能音

[15] Lutz A, Slagter H A, Dunne J D, et al., "Attention regulation and monitoring in meditation," *Trends in Cognitive Sciences*, no.4(2008): 163-169.

[16] 齐臻臻, 刘兴华:《此刻觉察冥想方案的有效性:来自冷压任务的证据》,《中国临床心理学杂志》2016年第3期,第566~571页。

[17] 周蕾、严丽霞、何娟娟,等:《冥想放松训练对维持性血液透析患者睡眠质量及不良情绪的影响》,《心理月刊》2023年第1期,第151~153页。

[18] 刘俊香、连怡遥、王中会:《正念冥想改善焦虑的心理机制探究》,《医学与哲学》2022年第16期,第30~33页。

[19] 邵素青、陶爱萍、陈珍珍:《正念冥想训练联合音乐疗法对护生考试压力、焦虑和学习成绩的影响》,《中国高等医学教育》2022年第10期,第36~37页。

乐,在音高旋律、响度变化、音色、节奏速度、曲式结构与体裁方面通常须具备特殊性质。音高旋律方面,音乐正念冥想过程中使用的音乐通常不会有太大范围的音高起伏,其旋律走向较为和缓。音量方面,此类疗愈性音乐较为轻柔,其响度变化控制在10~20分贝幅度之内,变化少、力求音量的平稳。音色方面,避免选择效果较为强烈的音色,以免不当地吸引冥想者的注意力,使其产生过分激烈的情绪波动而干扰冥想,以类似钢琴、弦乐、木管等柔和的音色为佳。^[20]节奏速度上,节奏律动感弱、速度缓慢但稳定的音乐更能产生安全感。曲式结构方面,不宜一直作动机的发展,以含有多次反复的结构为宜,这种反复满足了冥想参与者对音乐的期待,从而增加其满足感。最后,在风格体裁上,通常是没有歌词的纯音乐,且以接近轻音乐的风格为主。总之,此类音乐曲调整体应柔和和缓、各音乐要素稳定较少变化,在避免过分吸引冥想参与者注意的同时,能够给予其松弛、安全感和满足感,促使他们在冥想训练过程中产生积极的身心体验。

除了音乐正念冥想,音乐与其他心理疗法结合的混合疗愈技术还包括音乐与认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)^[21]的结合,又称基于认知行为疗法的音乐(CBT-music)

或认知行为音乐疗法(CBMT)。这是一种在音乐疗愈活动中融入认知行为治疗策略的途径,有研究表明此类治疗方法亦可改善焦虑与抑郁、具有减压效果,并可在康复治疗领域使用。^[22]

二、音乐正念冥想当前国内外研究现状

(一)国外研究现状

有关音乐正念冥想的应用和机制研究在国外已蓬勃开展。相关研究可以根据音乐在正念冥想中的不同作用而分为两类:音乐作为正念冥想支持的研究和音乐作为正念倾听或参与的焦点的研究。

第一类,音乐作为正念冥想支持的研究。Dvorak等在3种使用音乐进行正念练习方法的基础上,试图比较不同听觉刺激在支持正念冥想方面的有效性和偏好。这3种方法分别是:音乐作为正念冥想的支持,音乐作为正念倾听的焦点,以及音乐作为正念积极参与的焦点。其中,音乐为正念冥想提供支持性作用时,参与者的注意力集中于冥想对象而非音乐上,音乐主要起增强冥想体验的作用。^[23]Diaz等的研究发现聆听音乐可以增强正念状态,随之提高注意力。^[24]Lesiuk的研究中描述了一种基于正念的音乐疗法(Mindfulness-Based Music Therapy, MBMT)的开发和实施,这种疗法针对接受乳腺癌辅助化疗的女性患

[20]Jakusho Kwong-roshi, Laury Rappaport, *Mindfulness and the Arts Therapies- Theory and Practice* (London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers,2014), p.119.

[21]Rozenal A, Forsström D, Lindner P, et al., "Treating procrastination using cognitive behavior therapy: A pragmatic randomized controlled trial comparing treatment delivered via the internet or in groups," *Behavior Therapy*, no.2(2018): 180-197.

[22]Chris Trimmer, Richard Tyo, and Farooq Naeem, "Cognitive Behavioural Therapy-Based Music (CBT-Music) Group for Symptoms of Anxiety and Depression," *Canadian Journal of Community Mental Health*, no.2(2016): 83-87.

[23]Dvorak, A. L., & Hernandez-Ruiz, E., "Comparison of music stimuli to support mindfulness meditation," *Psychology of Music*, no.3(2021): 498-512.

[24]Diaz, F. M., "Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation," *Psychology of Music*, no.1(2013): 42-58.

者开设。^[25]Cruz 等的研究中提及了用音乐聆听作为对被试的反馈来培养其正念水平的方法。该方法中对被试的呼吸的实时测量调节着音乐要素的改变,这种过程所产生的体验和效果与一般的正念冥想十分相似。该研究还提到 FrankDiaz 的另一个项目分析了正念诱导对被试心流反应及音乐审美反应的影响,其结论解释为正念可以增强参与者的目标。^[26]Kwong-roshi 提到选择安静轻柔的音乐,进行支持性集中想象、增强正念呼吸来学习情绪调节,这个过程中脑海可能产生图像,也增强了对声音的意识。他还提供了一组基于主题/图像的音乐正念放松诱导实践方案,参与者对其评价是“音乐引导和支持他们的体验”。^[27]

第二类,音乐作为正念倾听或参与的焦点的研究。Kabat-Zinn (1990) 曾列出了一种与音乐或声音有关的正念练习,他建议注意声音与寂静;也可以使用音乐,想象声音与音符之间的空隙。^[28]在 Dvorak 的研究中,音乐作为正念倾听的重点时,参与者需专注聆听音乐及注意其各要素以及音乐间的声音和沉默。^[29]Baylan 等表明专注地听音乐的效果可以导致情绪变化和对过去的积极回忆与反思,可能与正念训练类似;

其原理在于它们可能共享与注意控制有关的一个运行机制,在这个过程中通过减少自我关注和增加元认知控制以及对当前体验的关注,从而限制对消极思想和感受的反思,增加积极体验;并提出可以将专注倾听音乐将正念结合起来。^[30]

Scudamore 和 Sinha^[31] 等都在他们的研究中提到正念音乐聆听的益处,可以使参与者更平静、注意力得到增强。Eckhardt 等提到将正念练习与音乐结合起来的疗法,其中用心倾听音乐的目标是减轻抑郁、觉察当前问题的本质与原因,以及促进对当前问题的情绪表达以及调节。Hailstone 等人 (2009) 发现,音乐中音色的改变可能影响参与者在正念聆听中觉察的内容和感知的情绪。

^[32]Kwong-roshi 亦提及音乐为参与者的体验“提供了焦点,因为旋律和节奏吸引了人们的注意力,和声、配器和动态的变化维持听众的兴趣。音乐、意象和正念的意图是要意识到人们对音乐的反应,但不要被它们淹没。”^[33]

可见,音乐与正念冥想在实践中的关系并不是简单加和,他们有互相作用的成分。音乐作为正念冥想的支持时,可以增强参与者的冥想体验、帮助提高正念水平,增强其目标,对其提供引导

[25]Lesiuk T., “The Development of a Mindfulness-Based Music Therapy (MBMT) Program for Women Receiving Adjuvant Chemotherapy for Breast Cancer,” *Healthcare*, no.3(2016) : 53.

[26]Raquel Rodríguez-Carvajal, Oscar Lecuona de la Cruz, “Mindfulness and Music: A Promising Subject of an Unmapped Field,” *Int J Behav Res Psychol*, no.3(2014) : 27-35.

[27] 同 [20], pp.117-128.

[28]Kristen J. Eckhardt & Julie A. Dinsmore, “Mindful Music Listening as a Potential Treatment for Depression,” *Journal of Creativity in Mental Health*, no.2(2012) : 175-186.

[29]Dvorak, A. L., & Hernandez-Ruiz, E., “Comparison of music stimuli to support mindfulness meditation,” *Psychology of Music*, no.3(2021) : 498-512.

[30]Baylan S, Haig C, MacDonald M, et al., “Measuring the effects of listening for leisure on outcome after stroke (MELLO): A pilot randomized controlled trial of mindful music listening,” *International Journal of Stroke*, no.2(2020) : 149-158.

[31]Uttamkumar S. Badge (Ed.), Bhaskar L. Jadhav, Ujjwala A. Jadhav, *Current Trends In Life Sciences* (London: Lambert Academic Publishing, 2013), pp.109-110.

[32] 同 [28],

[33] 同 [20], pp.117-128.

和心理支持。音乐作为正念倾听或参与的焦点时,其效果与传统正念训练类似,可使参与者在对音乐的反应过程中变得注意集中、增加对当下的觉察和情绪的感知及调节,减少自我关注与消极反思、增强积极体验等,这可能与跟正念训练共享相同的注意控制机制有关。

(二) 国内研究现状

国内有关音乐正念冥想的研究目前较少,还处在起步阶段。通过检索 CNKI,截至 2023 年 4 月,笔者发现存在以下几类与音乐正念冥想相关的研究。

第一类,正念冥想训练联合音乐疗法的临床应用研究,也是目前国内最常见的研究类型。此类研究者往往具有医学背景,音乐疗法往往在治疗方案中起辅助作用,其形式通常以简单地音乐倾听为主,但具体方法略有不同。如马晓佳等的研究中,与音乐疗法有关的部分仅限于为被试播放音乐;^[34]陈子灵等则在被试接受正念冥想训练的同时令其聆听音乐;^[35]邵素青等设计了引导被试在音乐背景下作呼吸训练的环节。^[36]

第二类,正念冥想影响音乐审美反应的研究。此类研究见于音乐心理学领域,如刘潇林开展的正念冥想影响音乐审美情绪加工的作用

机制研究,其中涉及对音乐正念聆听机制探索的部分。^[37]

第三类,音乐冥想、正念音乐干预研究。该类研究中研究者对其干预方法的称呼较为多样。在实际实验过程中,音乐与正念冥想可以得到有效结合,与本文所称音乐正念冥想概念较为接近。桂佳梅等在研究中采取了在被试正念训练时播放音乐、引导被试在音乐下进行情景冥想、身体扫描与放松训练等干预措施,且对方法有较详细的描述;^[38]梁斌在其研究中提到音乐冥想的概念,并称其为接受式音乐治疗中的一种形式;^[39]陈盈盈在干预大学生情绪调控的研究中使用了较为系统的音乐正念冥想方法。^[40]

第四类,正念音乐治疗研究,如马夕然^[41]、付永奔^[42]的研究,此类研究中提及的模式涉及但不限于音乐正念冥想训练,还包含乐器演奏、旋律吟唱等更多音乐活动;正念音乐治疗干预方法将正念冥想的理念引入音乐治疗中,实施中更接近音乐治疗的模式。

另外,还有少量涉及冥想音乐的研究,夏一婷等总结了冥想音乐的特点,还对可用作音乐正念冥想的冥想类 App 展开了探索。^[43]

[34] 马晓佳、毛莹、辛长征、梁世芳:《正念冥想结合音乐疗法对初产妇自我效能及心理状态的影响》,《医学理论与实践》2020 年第 18 期,第 3106 ~ 3107 页。

[35] 陈子灵、周越、王松利:《正念冥想联合放松音乐对运动员睡眠质量的影响》,载中国体育科学学会主编《第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(运动心理学分会)》,中国学术期刊电子杂志社,2022,第 22 ~ 23 页。

[36] 同 [19]。

[37] 刘潇林:《正念冥想影响音乐审美情绪加工的作用机制》,博士学位论文,西南大学心理学部,2021,第 1 页。

[38] 桂佳梅、高青:《基于行为转变理论的健康指导结合正念音乐干预对体外冲击波碎石术患者恐惧情绪、心理弹性及应激反应的影响》,《临床医学研究与实践》2023 年第 1 期,第 140 ~ 142 页。

[39] 梁斌:《音乐冥想对寻常型银屑病伴焦虑患者的干预效果研究》,硕士学位论文,北京中医药大学护理学院,2020,第 11 ~ 18 页。

[40] 陈盈盈:《综合类高校音乐干预大学生情绪调控的实例研究》,硕士学位论文,长江大学艺术学院,2022,第 17 ~ 19 页。

[41] 马夕然:《正念音乐治疗的模式——基于福流与正念的临床研究》,博士学位论文,中国音乐学院,2017。

[42] 付永奔:《正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究》,《艺术教育》2023 年第 3 期,第 274 ~ 277 页。

[43] 夏一婷、蔡梓丰:《让音乐辅助大脑休息——冥想音乐研究综述》,《音乐探索》2020 年第 4 期,第 87 ~ 91 页。

三、音乐正念冥想当前应用现状

(一) 当前应用现状综述

音乐正念冥想的宗旨是通过音乐与正念冥想等多种因素方法的联合作用,提高正念水平、改善冥想参与者的身心状态。这就要求冥想中的音乐元素首先需为这个宗旨服务,冥想音乐通常具备鲜明的应用性与功能性,作为疗愈过程中的功能要素而存在;此时音乐本体的可审美与艺术性仍旧存在和被需要,但需退居次要地位。总的来说,无论音乐在冥想训练中是否作为聆听的焦点存在,音乐在整个过程中更多以起辅助与支持作用为主。

实际应用中音乐与正念冥想结合的具体形式多种多样。常见的最基本形式有正念冥想疗法结合音乐疗法的实践,即在一套治疗方案中同时用到正念冥想疗法与聆听音乐等和音乐有关的方法,多见于医学与心理治疗临床实践中。这种模式实际并不存在真正意义上的音乐正念冥想,而仅是两种疗法的联合使用。对于通常不具备音乐学习背景的治疗师和研究者而言,音乐治疗对于他们是相对新鲜而陌生的方法,这使得在践行上也存在相对难度,具体内容设计上也无法足够深入。尽管如此,在医学与心理治疗临床实践中引入音乐治疗方法仍是一种有益的探索和尝试,是一种可行的艺术疗愈应用途径。

相对而言,医学与心理治疗临床实践中也存在在大量播放特定性质的音乐的同时进行正念冥想训练的疗愈模式。疗愈所用音乐并非是随机且任意的,而是经过一定条件的筛选。它们通常具有平静、柔和的特点,从音乐心理学角度来说具有一定的镇静性质,适于辅助正念冥想练习的开展。该模式属于较为简单、初级的音乐正念冥想尝试,将音乐聆听与正念冥想有机结合。这种模

式下音乐这一疗愈性要素确实进入到了正念冥想的过程中,与其在同一时刻起作用,二者属于相辅相成的关系。从该类型中音乐与正念冥想结合的程度来看,此种模式已可被称为“音乐正念冥想”疗法。

但是,采用现有特定的音乐进行音乐正念冥想存在弊端。使用现有音乐意味着正念冥想练习的部分在设计时存在一定局限、可能需要向音乐本身的性质特点靠拢以达成配合,否则就失去音乐正念冥想的意义。而这么做的结果便是,治疗师无法根据具体的疗愈需求精确地设计正念练习内容。实际上,由于音乐在音乐正念冥想中的应用性、功能性的作用指向,根据正念冥想所希望达成的疗愈目标来量身定制音乐的做法从理论上说也更合理、更具科学性。

于是,使用特别创作的疗愈性音乐,同时融入正念冥想的理念与方法的专门音乐疗愈项目的设计实践应运而生。与前述形式相比,这种模式不仅要求研发团队同时具有音乐与心理学双重背景,还需具有音乐心理与音乐治疗相关交叉学科知识储备,而且需要一定的人力与资金投入才能够实现。这种模式亦代表着艺术疗愈领域中精品化的部分。实际上如此种种在艺术与心理疗愈相关领域已不为罕见,当前网络上一些音乐冥想、音乐疗愈音频内容品牌也属于此类。

关于音乐正念冥想在我国音乐疗愈领域的应用实践,目前市面上音乐冥想类 App、音频产品种类多样。国外市场占有率较大的冥想类 App 有 *Calm*、*Headspace*、*Insight Timer* 等,而国内有《Now 冥想》《潮汐》《8 分钟冥想》等。这些软件功能大多以引导语和纯音乐播放结合为主,旨在帮助冥想与助眠等。已有研究表明,短期使用这类 App 可改善消极心理状态,长期使用则可维持较为积极的心理状态。^[44]

[44] 同 [43]。

国内原创3D音乐疗愈品牌“耳界 Earmersion”沉浸式疗愈音乐项目也是其中一例。耳界拥有国内第一家专注于情景式听觉内容制作与技术研发的团队,其开发的疗愈音乐项目中,正念冥想训练的引导语和特别设计的音乐、音效互相融合,成为名为“疗愈性音乐”的整体化概念。他们从这种符合心理学规律的疗愈性音乐的创作出发,提供助眠、解压、冥想、专注等多种功能的疗愈性听觉内容。在线上平台,耳界 Earmersion 在喜马拉雅、QQ音乐、酷狗、网易云、bilibili 等平台均上线了数字音乐技术的专辑。以喜马拉雅平台为例,截止至2022年12月,耳界 Earmersion 共上传了专辑35张、音乐1325首,拥有粉丝688万人,2022年全年总播放量高达3.69亿次。专辑围绕优质睡眠、减压放松、提升专注力等方面,广泛的音乐疗愈种类,涵盖了人群常见的心理健康需求。以基本元素进行分类,耳界 Earmersion 音乐专辑的形式可分为疗愈性自然声景(纯声音)、疗愈性音乐、正念冥想引导语的音乐、认知干预冥想音乐及脑波音乐等几大类。不同音乐专辑各有其作用原理与特色,而音乐专辑的疗愈原理与特色均建立于耳界 Earmersion 音乐专辑的3D数字音乐技术上。不同于2D平面的音乐感受,3D即具有三维声音方位的球形声场,音乐充满整个360度的音响空间。这种3D音乐具有抱持技术,听觉上给人以空间感、存在感、延伸感,当人的存在感趋于完善,内心的安全感也随之增强。

目前,耳界亦创立现场沉浸式疗愈音乐会,将引导语、音乐、音效作为3个核心听觉要素,将音乐正念冥想理论应用于实践。引导语的设计主旨在于引导参与者进行冥想、进入正念状态,是听觉要素中的认知调整成分;音乐与音效则给正念冥想的开展构建了一个场域,主要起支持作用。音乐具备情绪感染性,作为整个冥想

过程的铺垫与先行成分。其旋律基本没有起伏,每个音较长而具有延伸感,在此基础上形成挂留音和弦的特点,丰富了和声色彩与听觉感受;其节拍多为平稳的4/4拍,句型也较为规整,给参与者以安全感;结构上多反复,这种反复会使参与者产生对音乐的期待感,当反复继续、期待得以实现时,参与者产生满足感。音效方面,除了串铃和冥想铃等乐器的运用,还加入鸟鸣、蝉鸣、流水等与自然有关的声音;此类声音起到类似白噪音的基底作用,以其稳定的频率和响度,以及引发参与者对身处自然的愉悦想象,引导其进入安全、放松的状态。这3种听觉要素在设计时经过频率、响度等方面的整体考量,在听觉上彼此不会遮掩而是相辅相成。此外,除了从听觉上强化正念引导的场景感,沉浸疗愈音乐会使用芳香精油调整参与者的嗅觉,设置昏暗适于冥想的环境以及颜色多彩但不过分绚丽的舞台多媒体,这些设计从嗅觉、视觉等多种感觉上增强整体效果,试图运用多感官间的联觉带动参与者的内在想象。冥想参与者在音乐音效引发、语言推动产生的积极情绪中,进行正念呼吸、正念身体扫描等冥想过程,自我觉察与调节能力得到提升。

(二) 当前应用中存在的不足

鉴于当前音乐疗愈作为新兴交叉学科的蓬勃发展,不少研究者已关注到将音乐正念冥想应用于身心康疗各个领域,但应用中仍存在些许不足。

其一,音乐正念冥想应用过程中存在理论基础不够扎实严谨的现象。其中既包括对音乐及作曲理论方面不够深入了解的情况,也涵盖对心理学理论、心理治疗应用原理知识认识不足的部分。学科理论与学科应用固然有所区别,但理论是应用的基石,两者一体两面的关系决定了在应用音乐正念冥想疗法前对理论扎实掌握、对相关当前研究基本了解的重要性。否则,应用的过程中不

仅可能丧失部分科学性,相关研究也将不能充分发挥它们的实践意义。

其二,音乐正念冥想在神经生理方面的机制有待深入探讨,相关研究的欠缺限制了应用模式的开发。音乐正念冥想这一疗法的原理是通过音乐艺术、心理学乃至医学等多种手段,促进人的生理、心理等各层面产生积极的变化,如助眠、缓解焦虑等不同的应用目标对应着不同的神经科学与生理学机制。然而这一类型的探究无论在国内还是国外都极为少见。由于尚不清楚机制,针对性的疗法应用模式开发也相应受限。

其三,疗愈应用效果量化研究数据支持不够充分。当前应用领域中,音乐正念冥想可以产生积极疗效,这一结论在定性层面上已经明确;但是对其的量化探究还较少,这会导致音乐正念冥想实践者在疗愈效果反馈的认识上不够清晰,从而在实践形式的改进层面欠缺动力,以及方向上的指引。

其四,音乐与正念结合操作上尚缺乏标准化、规范性流程。由于音乐与正念分属于艺术与心理治疗学科领域,对其结合的操作要求实践者或团队具备两方面的理论知识和应用能力,这是交叉学科应用环节必然存在的挑战。由于实践者或团队同时掌握上述技能具有一定难度,而不同类型应用中的侧重点也有所不同,音乐与正念结合上的流程缺乏系统性也是难免出现的问题。

(三) 应对的策略

针对音乐正念冥想当前应用中存在的上述不足,本文提出如下几点应对策略:

其一,夯实音乐艺术、心理学乃至医学等相关理论基础,将其充分运用至音乐正念冥想应用、

实践过程中。相关理论的掌握是应用实践科学性的保证,而科学性是疗愈产生效果的前提。

其二,积极开展音乐正念冥想的神经生理机制研究,并基于此开发针对性的音乐正念冥想应用模式,推动该学科领域专业化、精确化发展。

其三,增加音乐正念冥想效果的量化研究并形成实验报告,由此可以为相关应用形式的改进赋能,并指导其改进的方向。

其四,根据音乐正念冥想的交叉学科科学规律,持续吸收音乐艺术、心理学、医学、神经科学及多领域多方面学科人才,开展高结合性、针对性的研究与应用实践是推动该领域标准化、规范性发展的有效应对途径。

结 语

本文阐述了音乐正念冥想的定义及国内外研究现状,并通过对实践探索与应用的实例分析,表明音乐正念冥想作为一种结合艺术与心理治疗方法的新兴综合疗愈技术对参与者能产生积极的心理体验。目前音乐正念冥想已逐步在医院、学校、社区应用于不同人群的不同需求并受到越来越多的关注,但鉴于其作为新兴交叉学科,其机制与应用还有待更多更深入的探索与研究。

收稿日期:2023-08-26

基金项目:上海音乐学院音乐美育理论与实践研究创新团队委约项目。

作者简介:谢金桦(2000-)女,上海音乐学院音乐教育系硕士研究生(上海 200031);

毛媚(1980-)女,硕士,上海音乐学院学工部副教授,硕士生导师(上海 200031);

秦毅(1981-)女,硕士,上海音乐学院音乐工程系副教授,硕士生导师(上海 200031)。