

# 宋元时期的阅读疗法思想和案例

王波

(《大学图书馆学报》编辑部, 北京 100871)

〔摘要〕梳理了宋代和元代的阅读疗法思想和案例, 勾勒出阅读疗法在这个时期的发展概况。

〔关键词〕阅读疗法; 读书疗法; 图书疗法; 宋朝; 元朝

〔中图分类号〕G252.17 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1002-1167(2004)06-0109-05

中国作为文明古国, 文化博大精深, 包罗万象, 历史上每一个朝代都不乏关于阅读疗法的思想和实例, 阅读疗法的历史可谓源远流长。本文尝试对中国历史上宋元两代的阅读疗法思想和案例进行梳理和总结, 勾勒出阅读疗法在这个时期的发展概况。

## 1 阅读疗法视角下的宋元文化

宋代把“偃武修文”作为基本国策, 在此政策的影响下, 宋代武事不振, 长期处于北方边患的重压之下, 虽然国祚很长, 但给后人留下的却是气息恢恢、积弱积辱的印象。不过, 由于宋代长期采取修文的政策, 专就传统文化的创造和发扬来说, 却大有可自豪之处, 尤其是文学成就十分辉煌, 在文学史上的地位堪与唐比肩。当代著名史学家陈寅恪对宋代文化评价很高, 他说: “华夏民族之文化, 历数千年之演进, 造极于两宋之世。”<sup>〔1〕</sup>宋代制度完备、文化发达, 确乎是中国传统文化的一个高峰。

放到中华文化的大背景上, 宋代文化的璀璨亮点之一是词的兴盛。从心理学的角度看, 词对宋代各阶层的心理慰藉作用是十分强大的。例如, 宋仁宗每次饮酒, 都要让侍从再三地歌唱柳永的词, 底层社会对柳永的词就更加欢迎, “凡有井水饮处, 即能歌柳词”, 柳永的词简直成了消暑佳品。

词有各种曲牌, 每种曲牌都有特定的节奏模式, 人们对词欣赏多了, 便在生理上慢慢适应、接受了各种曲牌的节奏, 对词不仅有语言、情感上的预期, 也有了节奏、音律上的预期和依赖, 读到语言优美、感情真挚而又合乎节奏、音律的词, 不仅情为所寄、虑为所托, 还有一种预期得以实现, 心理和生理节奏随着文本和谐共振的满足感。宋词和唐诗一样, 音律上的复杂性虽然对表达有所限制, 但这种形式上设置的难度对作家是一种筛选, 能够保证从事诗词创作的作者都具有较高的素质, 使作品的艺术性保持在较高的水准之上。格式、音律上的多重性也带来了读者对作品预期的多样性, 预期越多, 带来的满足也就越大, 对爱好者的保健、治疗作用也就越大。越是高明的诗词爱好者, 对诗词的评鉴能力越强, 对诗词越有一种成瘾的嗜好, 读到一首完美的诗词, 得到的快感也就越大, 治疗作用也就越大。这也就是为什么唐诗宋词格式固定, 却历千年而不衰, 一直到了白话时代仍引人喜爱, 给人带来无穷美感, 颇受广大读者欢迎的重要原因。

元代是蒙古族入主中原建立的王朝, 其历史文化情境的

显著特点是多民族文化剧烈碰撞、南北方文化交融争胜、宗教信仰纷繁多元。盛行于北方的杂剧和散曲, 因为具有北方文化鹰扬跋扈、慷慨激昂的鲜明特点, 在占据优势的北方文化的青睐和推动下很快普及到全国各地, 不期然地竟受到了广泛喜爱。杂剧的代表作有《窦娥冤》、《西厢记》等, 它们在历史上对中国人发挥了很强的心理调节作用。

《窦娥冤》是中国最经典的悲剧, 列于世界最伟大的悲剧中也毫不逊色。剧中主角窦娥代表中国封建社会最底层的弱者, 面对冤屈奋力控诉、抗争, 斥天骂地, 为受压迫、受迫害的人们伸张正义, 大声疾呼, 在现实社会无处伸冤的情况下, 最终以六月飞雪证实了自己的无辜。悲剧对人的心理具有极强的净化作用, 人们通过阅读悲剧能够平衡心态, 承认现实、宣泄情感, 改变对生命和社会的认识, 增强心理承受力和抵抗力, 能够以更加积极沉着的姿态面对苦难, 避免身心崩溃, 减少被疾病俘获的机会。阅读悲剧因为能够充分唤起人们的同情心, 往往使人潸然泪下甚至嚎啕大哭, 尽情地宣泄情感, 这在生理上也起到了排毒的作用, 客观上对健康也比较有利。

元代杂剧普遍具有“其声嗷杀以立怨”的特点, 悲壮是其常见的主题, 以《窦娥冤》为代表的这些悲剧的出现, 为封建社会下层的弱势群体代言, 为百姓提供了相对无害的发泄方式, 其心理治疗作用是相当大的, 至今仍有现实应用价值, 依然是阅读疗法的优选读物。不过悲剧在阅读疗法中的应用要因入而已, 需掌握好限度, 对心理坚强的人, 用大量的悲剧对其施行“满灌疗法”、“饱和疗法”会起到积极的作用, 但对于性格脆弱、意志薄弱的人, 不适合对其进行悲剧疗法, 以悲济悲很可能会使其悲伤过度, 尚未进入到领悟的状态便失去健康或生命。

王实甫的《西厢记》先悲后喜, 反映了爱情的好事多磨, 剧中的人物红娘、张生和莺莺, 一个个性格鲜明, 剧本的语言如诗一般醇美, 读之令人心醉, 不愧被誉为才子书。《西厢记》是中国古代爱情故事的经典, 它构造的丫鬟为媒的故事情节和“有情人终成眷属”的结局, 成为一种模式, 衍生了众多的文学艺术作品。王实甫之后, 无数追求爱情的男女在慕名阅读《西厢记》时在情感上产生了强烈的共鸣, 对缓解他们在爱情受阻时的挫折感, 放大他们获得爱情时的幸福感起到了巨大的作用。《西厢记》是很多人爱情生活的见证者, 也是他们爱情苦旅中的保健师。对所有华人来说, 放置在案

头、枕上的《西厢记》，即便不去翻阅它，它被传统文化所赋予的强烈的爱情象征意义，也会使它像一件散发着幽幽光辉的爱情道具，默默地给为爱所累、为情所困的深情男女送去心理上的安宁感和幸福感。对于恋爱中的中国男女，《西厢记》具有永恒的心理抚慰价值，在用于辅助治疗因爱情原因而产生的心理问题方面具有独特的作用。

元代杂剧剧目众多，且普遍具有教化作用，各类人都能从剧中得到启发和教诲，端正为人处事的态度，扫除容易诱发疾病的私心杂念。元末夏庭芝曾在《青楼集志》里赞叹杂剧曰：“君臣如《伊尹扶汤》、《比干剖腹》，母子如《伯瑜泣杖》、《剪发待宾》，夫妇如《杀狗劝夫》、《磨刀谏妇》，兄弟如《田真泣树》、《赵礼让肥》，朋友如《管鲍分金》、《范张鸡黍》，——皆可以厚人伦，美风化。”<sup>[2]</sup>社会和人心的很多病态，归根结底都是由于他人或自己违背伦理，狭隘自私，彼此伤害所致，针对性很强的各种杂剧的出现，“与人心风教俱有激劝感移之功”，对纠正社会病态和消除人格障碍无疑是很有助益的。

当然，在元代，大多数杂剧都不仅仅是用来阅读的剧本，它们都被搬上了舞台，被演员们栩栩如生地表演给观众，这样对观众的情感冲击和震撼就会更加显著。戏剧表演是一种调动了多种审美要素的综合艺术，其对心理的调节、干预作用被称为艺术疗法，比单纯的阅读疗法的心理调节效果要强得多。

元代宗教信仰多元，统治者对三教九流莫不尊奉。儒道佛三教融通所带来的伴生效应之一是文学创作打开了一个更为广阔的门径，文人们纷纷沉浸于浩如烟海的佛藏道籍和离奇古怪的宗教传说之中，搜求丰富多彩的宗教典故，激发天马行空的文学想象，从而创作出一大批三教融通的神鬼怪异故事。例如信仰全真教的文人就从道藏的《甘水仙源录》、《纯阳帝君神化妙通记》等典籍中取材，创作了一大批“神仙道化类”的杂剧，如“八仙”系列就有马致远的《吕洞宾三醉岳阳楼》、岳伯川的《吕洞宾度铁拐李岳》、无名氏的《瘸李岳诗酒玩江亭》和《汉钟离度脱蓝采和》等。这类神鬼怪异作品的共同特点是想象力异常丰富，读者阅读时会进入到冥想的状态，畅游于一个光怪陆离的世界。按照现代医学的观点，冥想能够促进大脑生产一种可以称为“脑内啡”的荷尔蒙，从而在体内形成一个任何药物都无法比拟的荷尔蒙制造厂，这种“脑内啡”能够主导情绪来改变身心状态，从而令人体行使本身的自然治愈力，达到防病治病的效果。神鬼怪异故事在元代的兴起进一步丰富了阅读疗法可采读物的类型。

## 2 宋元的阅读疗法思想

宋代推崇理学，论学长于思辨。这个特点反映在阅读问题上，就是对阅读有了更加深刻的认识，留下了许多精彩、独到、系统的见解，有些观点对阅读疗法颇有启发。

南宋的哲学家、教育家陆九渊（公元1139~1192年）说：“学苟知本，六经皆我注脚”<sup>[3]</sup>。这一论述突出了读者的主体意识，指出了读者在阅读过程中的创造性和能动性，在中国阐释学史上具有重要意义。此话对阅读疗法也颇有启发

性和解释力。阅读从表面上看是一个被动的行为，读者被作者所编制的语言的链条所牵引，进入到作者所创设的环境、气氛和情节中，似乎成了作者或者说是文字所操纵的傀儡。但由于看什么书通常情况下是由读者自己选择、自己决定的，未看之前读者在无意识中已经设定了自己的期待视野，之后的阅读实际上就成了读者不断印证自己的假设，出于自己的求知和情感方面的需要予取所求的过程，从这个意义上讲，读物又不过是读者满足精神需要的工具。以读物为中心的“我注六经”和以读者为中心的“六经注我”是阅读过程中彼此交融的两个方面，阅读疗法可以说兼用了这两种机制。“我注六经”是以读者的知识、读者的体验论证读物内容的正确性、合理性，“六经注我”则是把读物作为工具来探索生命的意义，弥补身心缺憾，增强读者对人生和事物的正确认识。“我注六经”在阅读疗法过程中处于初级阶段，是通过理解复活客观知识的活动，读者通过再创造把文本的内容保真或变形地释放出来，行为的主体是读者，客体是文献。读者可以把精神上受伤腐败的部分通过“我注”排遣出来，达到自疗的目的，但由于文本的内容是不能无限扭曲的，所以这种排遣的流量相当有限，自疗的效果可以预期。“六经注我”是阅读疗法过程中的高级阶段，复活了的文献开始把它蕴含的巨大能量传递给读者，主体是文献，客体是读者。读者在文本意义的感召下，从“茅塞顿开”的理解阶段跳跃到“心花怒放”的领悟境界，可以产生无穷的精神力量，一举摧毁窝藏疾病的魔盒，收到神奇的治疗效果。显然，“六经注我”在阅读疗法中发挥的作用更大，读者在遇到身心健康问题时求助于阅读，倘能彻底地领悟读物的内容，从“我注六经”升华到“六经注我”的阶段，读物中的精华就会像太阳一样缓缓升起，把光亮和营养投射向读者，温暖读者的心海，读者就会像禾苗一样战胜疾病的严霜，焕发出勃勃生机。

宋代文人不仅有一些思辨性的论断可作为阅读疗法的理论基础，而且还有不少名家作为阅读疗法的体验者、见证者发表了许多感性认识，论证阅读的保健和辅助治疗功能。

北宋的政治家、思想家、文学家王安石（公元1021~1086年）曾言：“文章旧所好，久已废吟哦。开编喜有得，一读疗沉疴。”<sup>[4]</sup>鲜明地亮出阅读可以疗病的观点。

宋代大文豪苏轼（公元1037~1101年）在谈论自己的读书倾向时说：“文人之盛，莫如近世，然私所敬慕者，独陆宣公一人。家有公奏议善本，顷持讲读，尝缮写进御，区区之忠，自谓庶几于孟柯之敬主，且欲推此学于天下，使家藏此方，人挟此药，以待世之病者，岂非仁人君子之用心也哉！”<sup>[5]</sup>在这里，苏东坡把唐代官至宰相的陆贽的奏议奉为治世良药，恨不得让举国百姓人手一方，以医治社会的病痛，这跟近世鲁迅以文学疗救社会的愿望如出一辙。苏轼还在《安州老人食蜜歌》一诗中写道：“……蜜中有诗人不知，千花百草争含姿。老人咀嚼时一吐，还引世间痴小儿。小儿得诗如得蜜，蜜中有药治百疾。正当狂走捉风时，一笑看诗百忧失。……”<sup>[6]</sup>在这首诗中，东坡以蜜味比诗味，认为“蜜中有诗”且“蜜中有药”，可治百疾，而诗亦如蜂蜜，可解百忧。尤其是天真的老人、小孩“得诗如得蜜”，诗对他们的解忧之效更加明显。

宋代作家黄庭坚(公元1045-1105年)尝言:“情之所不能堪,因发于呻吟调笑之声,胸次释然。”<sup>[7]</sup>他和前代的很多文学家一样,认为文学作品乃情之所寄,写之读之有排遣和慰藉的作用。他还把读书看作医俗良方、养颜妙法,曾说:“子弟有病皆可医,惟俗不能医。”<sup>[8]</sup>后来又讲:“士大夫三日不读书,则义礼不交于胸中,对镜觉面目可憎,向人则语言无味。”<sup>[9]</sup>黄庭坚的观点是有道理的,所谓“腹有诗书气自华”,读书可以养气。古人推崇“养天地正气,法古今完人”,从读书中培养出来的气质美,体现了一个人的修养和教养,这种美远比单纯的相貌美更加有魅力,那是一种不受年龄约束的永恒的美。不仅如此,气质美还能使一个人的相貌得到“升华”,改变人的“骨相”,使丑的变美,美的更美。

宋代的陈莹中(公元1057-1122年)在交流阅读《资治通鉴》的方法时说:“《通鉴》如药山,随取随得,然虽是药山,又须会采,若不能采,则不过博闻强记而已。”<sup>[10]</sup>在这里,陈莹中可能只是随意地把书和药山拿来一比,强调它们都具有丰富的内容,有珍稀之棵需细心发现。然而在闪念之间,他为何不拿矿山、宝藏等类似的喻体来比《通鉴》,而随手拈来便是药山?选择“药山”这一比喻表明,在潜意识当中,中国文人自古以来就认为书有药性,有以药喻书的传统,这跟刘向的“书犹药也,可以医愚”的观念是一脉相承的<sup>[11]</sup>。类似的例子还有,如苏辙(公元1039-1112年)说:“看书如服药,药多力自行。”<sup>[12]</sup>意思是看书好比服药,服药多了,药力自会发挥作用,读书多了,自然而然就会增长才干。

宋代理学家朱熹(公元1130-1200年)是我国第一个系统研究读书理论和读书方法的学者,他的一些诗文和论述也涉及到了阅读疗法。例如他将书比喻为“源头活水”,言下之意是阅读可以冲刷人的头脑和五脏,加快新陈代谢,涤荡万虑,从而使人保持清新健康。他谈自己在病中看《资治通鉴》的感受时说:“病中抽几卷《通鉴》看,值难置处,不觉得骨寒发耸,心胆欲堕地。向来只作文字看,全不自觉,直枉了读他古人书也。”<sup>[13]</sup>这句话一方面说明病中读书与平时读书会有不同的感受,另一方面也说明病中读书是有讲究的,如果是为了从更多的角度研读某书,病又不重,不妨抽几本《通鉴》这样的史书来读,但若病情危重,也挑令人骨寒发耸、心胆坠地的书来读,显然是于健康不利的,这是阅读的负作用。

宋末,宁波人郑若冲喜读书,与一个叫楼钥的藏书家很要好,自己亦藏书数千卷。他曾经在墙壁上自书警句曰:“一日不以古今浇胸次,则面目可憎。”<sup>[14]</sup>这是对黄庭坚读书美容论的进一步阐发。

元代文化在中国历史上相对薄弱,元代人物直接谈说阅读疗法的言论不是十分丰富,但也有一些言论对理解阅读疗法不无启发。如元代的许衡(公元1209-1282年)官至中书左丞,他对阅读对人情志的影响有深刻的认识,他说:“读魏晋、唐以来诸人文字,其放旷不羁诚可喜,身心即时便得快乐,但需思虑究竟是如何,果能终身为乐乎?……凡无检束、无法度、艳丽不羁诸文字,皆不可读,大能移人性情。圣人以义理诲人,力挽之不能回,而此等语一入骨髓,使人情

志不可收拾。‘从善如登,从恶如崩’,古语有之,不可不慎乎!”<sup>[15]</sup>这段议论的大意是,每当阅读魏晋名士狂放不羁的文章,总让人感到欢喜和畅快,但是此刻也应该想一想,这些文章真能让人一辈子快乐吗?做人各有本分,不能沉溺于阅读放荡文章而丧志,这类文字对人的情志的影响大得很,一旦沾染成癖,往往深入骨髓,不可收拾,很可能把多年来阅读圣人文章所得到的教诲抛在脑后,所以应该抱着谨慎的态度去阅读。这段维护孔孟传统的官话,立场是提倡阅读儒家经典,反对阅读魏晋以来的文学,但他在论述文学“恶”的一面时,对阅读移人情志的作用阐发得很透彻,从反面论证了阅读,尤其是阅读文学作品,如果用于解决情志上的问题,肯定具有不可小觑的作用。

### 3 宋元的阅读疗法案例

宋元的阅读疗法案例相当丰富,不少名人大家都是阅读疗法的受益者,且不吝在自己的著述中为阅读的神奇疗效作见证。

宋代文坛领袖欧阳修(公元1007-1072年)与河南主簿张应之交好,张应之曾传授他阅读疗病之法。欧阳修在《东斋论》中曰:“应之虽病,然力自为学,常曰:我之疾,气留而不行,血滞而留逆,故其病咳血。然每体之不康,则或取六经百氏若古人述作之文章诵之,爱其深博阔达雄富伟丽之说,则必茫乎以思,畅呼以平,释然不知疾之在体。因多取古书文字贮斋中,少休,则探以览焉。夫世之善医者,必多畜金石百草之物,以毒其疾,须其眩瞑而后瘳。应之独能安居是斋以养思虑,又以圣人之道,和平其心而忘厥疾,其古之乐善者欤?”<sup>[16]</sup>欧阳修从张应之那里学得阅读疗法后,积极落实,在身体不舒服的时候,也喜欢温习六经和先秦诸子,读后迷茫消逝,郁闷释放,呼吸舒畅,心绪平静。作为阅读疗法的自施自得者,他很自然地成为阅读疗法的拥护者和倡导者,为阅读疗法鼓与呼。由于对阅读充满喜爱和感激之情,欧阳修由衷地发出“至哉天下乐,终日在书案”的感慨。

黄庭坚在《与潘老帖》中写道:“比辱车马,瞻相风度,殊有坐外之韵,中心窃独喜,知足下胸中进于忠厚之实,故见此光华尔。得示海及新文,匆匆中疾读,已觉沉疴去体,未三复也。蒲圻纸佳惠,亦未暇省录。”<sup>[17]</sup>“帖”是一种短信,黄庭坚首先在信中以自己的“腹有诗书气自华”理论称赞对方满腹才学、气度不凡,接着说勿读了对方的来信和新作就觉得“沉疴去体”。不能否认黄庭坚使用“沉疴去体”这个词含有恭维对方之意,不免夸张,但可能在某种程度上也反映了阅读书信给他的康复所带来的积极影响。

在宋以后文人的来往信件中,我们还可以发现有不少用到了“沉疴去体”这四个字。特别是当有人身患疾病,处于最孤独、最脆弱、最无助、最渴望亲情和友爱的时候,偶然收到发自亲人、朋友的慰问信,无疑于雪中得炭,那份感动最为深切,鼓起了他战胜疾病的信心,的确有利于祛除病魔,他便会用“沉疴去体”来描述自己读信后的反应,这既在某种程度上符合事实,也真诚表达了对来信者的由衷感激。

由于病中读信有益于身体的康复不是某一个人的个别体验,而是病患者的共同感受,所以“沉疴去体”后来逐渐演

变成病人复信的常用语甚至客套话。由这一书信常用语的形成,我们可以发现中国古代是十分重视心理咨询的,素有这方面的传统。只不过在儒家文化影响下,腴腆内敛的中国人不喜欢内疾外扬,不愿郑重其事地找人倾诉排遣、寻求安慰,所以现代意义上的心理咨询并不诞生于中国。但是,中国人也素有三省自身和善解人意的民族性格。遇到与心理有关的健康上的危机,首先会自省检讨,自省之不足,则会求诸于读书和书信交流,以求从圣贤和亲朋那里得到启发和帮助。善解人意则表现在能够敏感地发现亲人朋友的心理和健康问题,及时地鱼雁传书,以优美熨帖的语言抚慰对方的心灵,赋予对方战胜疾病的力量。可以说,三省自身和善解人意这两种民族性格是阅读疗法在中国古代文人的日常生活中应用广泛的心理基础。

在宋代,于阅读疗法史上最具有典型意义的要数南宋诗人陆游(公元1125-1210年),他是中国历史上最自觉地利用阅读疗法养生保健的躬行者之一。陆游一生读书、知书、爱书、藏书、写书,嗜书如命。他的书斋自名为“书巢”,上下左右都是书,以致进退不便。他在这个“书巢”里,“饮食起居,病痛呻吟,悲忧愤叹,未尝不与书俱”<sup>[18]</sup>。

陆游毕生创作的诗歌近万首,其中有不少以读书为主题,极言读书之乐,尽情抒发与书为伴的愉悦情感。例如陆游在《抄书》诗中以教诲儿子的口吻写道:“储积山崇崇,探求海茫茫。一笑语儿子,此是却老方。”<sup>[19]</sup>把藏书、读书之益概括为“却老方”,乃陆游的长寿心得,他深有体会,故而要传于子孙。

陆游对读书的治疗作用有相当明确的认识,他说“病经书卷作良医”,还在《闲吟》一诗里写道:“闲吟可是治愁药,一展吴笺万事忘”。在他眼中,最值得推荐的书莫过于《周易》和《离骚》,而具有祛疾之效的书又以《周易》为最,他在《闭门诗》中曰:“研朱点《周易》,饮酒读《离骚》。”又在《六言杂兴诗》中写道:“病里正须《周易》,醉中却要《离骚》。”<sup>[20]</sup>这两首诗中的两句话实际上各是一个分场合推荐书目,在中国阅读史上很有特色,可惜至今尚未受到应有的重视,值得作深入研究。其中“病里正须《周易》”一句,陆游态度鲜明地把《周易》指定为病中应读之书,在中国阅读疗法发展史上具有重要意义,此句可视为只推荐了一本书的阅读疗法书目,某种程度上能够说明在阅读疗法实施中占有重要地位的此类书目在中国并不陌生,只不过形式上比较隐蔽,没有西方那么郑重其事而已。

在84岁时,陆游还作《读书至夜分感叹有赋》,其中有句云:“老人世间百念衰,惟好古书心未移。断碑残刻亦在棊,时时取玩忘朝饥。”<sup>[21]</sup>活脱脱自画出一位至老不衰的爱书家形象。陆游把读书作为养生秘诀,慰怀养心,健身安体。他不仅自己受益,还把读书疗疾之术传授他人,有他的一首诗《山村行经因施药之三》为证:“儿扶一老候溪边,来告头风久未痊。不用更求芎芷药,吾诗读罢自醒然。”他秉承杜甫遗风,也开始向人推荐自己的诗以作治病之用了。由于常年坚持读书保健,陆游享寿85岁,在“人生七十古来稀”的中国古代,不愧是一位寿星。

陆游熟读《本草》,精通医药,老年居乡,经常自制成

药,随身携带,出游的时候,遇到患病之人,辨明症状,便从囊中取药救治。《剑南诗稿》卷六十五《山村行经因施药》五首中另有一首云:“骑驴每带药囊行,村巷欢欣夹道迎,共说向来曾活我,生儿都以陆为名”。这说的是由于陆游精通医药,能起沉痾,经他治愈重症的群众感念不已,生了孩子都以“陆”字为名。作这首诗时陆游已经81岁了,真可谓老有所为。由于陆游精通医药,他把读书念诗作为治疗之方就更值得重视,陆游本人的生活方式和健康状况也充分证实了读书在疗疾养生方面确实功效不凡。

在陆游身上还发生了一件足以体现阅读负作用的事件。陆游因为思念前妻才女唐婉,有一次在园林壁上题了一首怀旧忏悔之作《钗头凤》,写道:“……一杯愁绪,几年离索,错错错。……山盟长在,锦书难托,莫莫莫……”。后来此诗被唐婉读到了,作诗和之,不久便怏怏而卒。陆游一生对阅读的治疗效果深有体会,对阅读的负面作用却估计不足,居然酿成了无心之错。很多事情的积极作用容易被人们忽视,只有当它的负面影响发生了,才能反衬出它的正面价值,因阅读《钗头凤》而引起的不幸事件便反证了阅读如果用于治疗的巨大作用。

另据宋代类书《太平广记》载:“唐夔州道士王法朗,舌大而长,呼文字不甚典切,常以为恨。因发愿读《道德经》。梦老君与剪其舌。觉而言词轻利,精通五千言,颇有征验。”<sup>[22]</sup>这则医案表明强化阅读具有治疗语言障碍的作用,阅读的治疗范围在宋代又有新的拓展。

宋代不仅有读书疗病的案例,也有观画疗病的案例。北宋著名的词人秦观(公元1049-1100年)在《淮海集》的《书辋川图后》一文中记述了一则亲身经历的事:“元佑丁卯,余为汝南郡学官,夏,得肠癖之疾,卧直舍中。所善高符仲携摩诘《辋川图》视余,曰‘阅此可以愈疾。’余本江海人,得图喜甚,即使二儿从旁引之,阅于枕上。恍然若与摩诘入辋川,度华子冈,经孟城坳,憩辋口庄,泊文杏馆,上斤竹岭并木兰柴,绝茱萸,躡槐柳陌,窥鹿柴;返于南北,航欹湖,戏柳浪,濯梁家瀨,酌金屑泉,过白石滩,停竹里馆,转辛夷坞,抵漆园,幅中杖履,棋弈茗饮,或赋诗自娱,忘其身之匏系于汝南也。数日疾良愈,而符仲亦为夏侯太冲来取阅,遂题其末而归诸高氏。”<sup>[23]</sup>《辋川图》是唐代大诗人王维的山水画名作,画的是陕西蓝田辋川这个地方的美妙景色,秦观是江苏高邮人,睹江海多,见峰岭少,病中看到了《辋川图》这幅意境高远、栩栩如生的名作,如亲历辋川之山水,目不暇接,兴致勃勃,居然很快就摆脱了病魔的纠缠,康复如初。

用现代心理学知识来解释,秦观观画疗疾这一医案实际上是把心理学中的暗示疗法同超觉静默疗法不自觉地结合了起来,秦观每天看画,集中了意识,控制了心绪,摒除了烦躁杂念,从而精神松弛,心绪畅快,机体活力和抗病能力得到改善和提高,终于使疾病自愈。

秦观观画疗疾的佳话使艺术品尤其是书画作品当中的山水画赢得了“卧游”、“特健药”的美名,后人多以这两个词赞赏山水画的审美效果。清代学者王士禛(公元1634-1698年)在《香祖笔记》卷十二中云:“《辘耕录》言:‘或题画曰

特健药，不喻其义。’予因思昔人如秦少游观《辋川图》而愈疾，而黄大疾、曹云西、沈石田、文衡山辈皆工画，皆享大年，人谓是烟云供养，则“特健药”之名，不亦宜乎？”<sup>[24]</sup>现代画家黄宾虹、吴昌硕也经常把书画比作“特健药”，不少艺术家还专门刻制“特健药”的印章，钤在得意的画作上。黄宾虹在《致理岩大师》中写道：“艺术超然浩渺无际，惟宗教与图画古来关系密切，非徒劝善惩恶，直使凶顽怪异，感化于无形。以一人身体之修养论之，可以消除百病，古云‘特健药’。”<sup>[25]</sup>由后人这些议论可见，秦观阅画疗疾一事影响极为深远，以画疗疾，文人画家皆有体认，绝非无稽之谈。

实际上，不光是画，所有诗词文章，以“特健药”呼之，又何尝不可，宋元两朝，种种阅读疗法案例都已说明了这一点。由宋元时期阅读疗法思想、案例的蔚为大观，可见阅读疗法在中国由来已久，并不陌生。既然阅读疗法古已有之，今天我们就应该大力开发利用这些历史财富，并结合最新的科学知识，将其弘扬光大，使之更好地造福社会、服务民众。  
[参考文献]

[1] 陈寅恪. 邓广铭. 宋史职官志考证序 [A]. 金明馆丛稿二编 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1980. 245.  
[2] 尚学峰, 等. 中国古典文学接受史 [M]. 济南: 山东教育出版社, 2000. 345.  
[3] 陆九渊. 象山先生全集·语录上 [A]. 曾祥芹. 古代阅读论 [M]. 郑州: 大象出版社, 2002. 303.  
[4] 王安石. 临川先生文集·送石庚归宁 [A]. 见: 曾祥芹. 古代阅读论 [M]. 郑州: 大象出版社, 2002. 246.  
[5] 周永年. 先正读书诀 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 296.  
[6] 黄庭坚. 山谷全集·内集卷二十四 [A]. 四部备要本 [M].  
[7] 黄庭坚. 书王知载胸山杂咏后 [A]. 尚学峰, 等. 中国古典文学接受史 [M]. 济南: 山东教育出版社, 2000. 285.  
[8] 陈继儒. 读书镜 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 242.

[9] 陈梦雷. 读书纪事 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 243.  
[10] 王三山. 文人书趣 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 1994. 250.  
[11] 周永年. 先正读书诀 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 300-301.  
[12] 吴应箕. 读书止观录 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 88-89.  
[13] 吴应箕. 读书止观录 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 62.  
[14] 王三山. 文人书趣 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 1994. 258.  
[15] 周永年. 先正读书诀 [A]. 读书四观 [M]. 武汉: 湖北辞书出版社, 1997. 316-317.  
[16] 欧阳修. 东斋记 [A]. 曾祥芹, 韩雪屏. 阅读学原理 [M]. 郑州: 大象出版社, 2002. 311.  
[17] 黄庭坚. 黄庭坚全集 [M]. 成都: 四川大学出版社, 2001. 1885.  
[18] 陆游. 书巢记 [A]. 王三山. 文人书趣 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 1994. 46.  
[19] 陆游. 陆游集 [M]. 北京: 中华书局, 1976. 350.  
[20] 陆游. 剑南诗稿 [A]. 周少川. 中国古代私家藏书文化研究论纲 [M]. 中国图书馆学报, 2002, (6): 33.  
[21] 王三山. 文人书趣 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 1994. 255.  
[22] 李 , 等. 太平广记·第一百六十二卷·感应二 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1990.  
[23] 秦 观. 淮海集笺注 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1994. 1120-1121.  
[24] 秦 观. 淮海集笺注 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1994. 1122.  
[25] 黄宾虹. 黄宾虹书翰谈画集 [EB/OL]. 北京: 荣宝斋, <http://www.cnarts.net/cweb/arts/yishubaoz/exhibition/show/huangbinhong/zuopin.asp?nid=1780&page=18>

## Reading Therapy from the Song Dynasty through the Yuan Dynasty: Thoughts and Cases of Study

WANG Bo

(Peking University Library, Beijing 100871, China)

**Abstract:** In this paper, the thoughts and cases of study of reading therapy from Song dynasty through Yuan dynasty are dug over, and the general development situation of reading therapy in this period is revealed.

**Keywords:** reading therapy; bibliotherapy; Song dynasty; Yuan dynasty

〔作者简介〕王 波, 男, 北京大学图书馆《大学图书馆学报》编辑部编辑。

〔收稿日期〕2004-03-15

(上接第63页)

〔作者简介〕柯 平 (1962-), 男, 教授, 南开大学图书馆学系教授、系主任, 博士生导师, 兼南开大学图书馆副馆长。中国首届图书情报学博士, 中国图书馆学会目录专业委员会副主任, 教育部高等学校图书情报工作委员会委员。出版《信息管理概论》《书目情报系统理论研究》《文献目录学》《文献经济学》等著作10余部, 发表论文140余篇。

〔收稿日期〕2004-08-27