

●王波

# 明清时期的阅读疗法思想和医案

**摘要** 阅读疗法是把阅读作为养生保健和预防以及辅助治疗疾病的手段,使自己或帮助他人保持或回归身心健康的一种方法。明清两代,知识分子对阅读疗法有所体验、有所认识的不乏其人。他们在著述中记录自己读书疗病的经历,留下了许多阅读疗法的医案。参考文献 19。

**关键词** 阅读疗法 读书疗法 阅读疗法医案 明朝 清朝

**分类号** G252.17

**ABSTRACT** In the Ming and Qing dynasties, quite a lot of Chinese scholars had experiences in reading therapy, and recorded many cases in their books. In this paper, the author discusses the characteristics of reading therapy and analyzes some cases. 19 refs.

**KEY WORDS** Reading therapy. Cases of medical therapy. Ming dynasty. Qing dynasty.

**CLASS NUMBER** G252.17

什么是阅读疗法?阅读疗法是图书馆学、医学、心理学、社会学、教育学的交叉课题,它是把阅读作为养生保健和预防以及辅助治疗疾病的手段,使自己或帮助他人保持或回归身心健康的一种方法。从20世纪初开始,美国等西方发达国家的图书馆学界就开始以严谨的学术态度系统地研究阅读疗法,相关论著和学位论文屡见不鲜。西方研究阅读疗法史,可以上溯到中世纪,那时基督教已在欧洲占据统治地位,伊斯兰教在东南欧也有一定影响,医生在给病人治病时朗读《圣经》或《古兰经》作为辅助治疗的手段,这便是西方阅读疗法的起源。

中国作为文明古国,每一个朝代都不乏关于阅读疗法的思想、观念和实例,阅读疗法的历史源远流长。然而中国对阅读疗法的专门研究起步甚晚,自20世纪90年代才开始关注西方在这方面的研究,做一些引介工作。至于中国历史上的阅读疗法素材,尚未有人作比较全面的整理。本文尝试对明代和清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代的发展概况,一来期望能够对阅读疗法研究的本土化做一些实质性的工作,二来期望能够丰富中国阅读史的内容,为中国阅读史的研究作一些探索,积累一些经验。

## 1 明清的阅读疗法思想

明代以前,中国的阅读疗法思想主要体现在带有哲学、美学和文学评论意味的文艺理论著述中,如《文心雕龙》、《诗品》等都蕴含有丰富的阅读疗法思想。到了明清时期,一方面新的文艺欣赏观念和文学创作理论对阅读疗法富有启发,如明代在文学阐释上宣扬以意逆志、诗无达诂的观点,在创作上遵从文以明道、师心尚俗、言情宣泄等观点。如清代王夫之提出情景互发、妙合无垠;以有限表现无限,以质实表现空灵;意境乃主客体偶然感发、天然妙和等文学创作观点。叶燮把理、事、情的互动视为文学创作的源泉。王士贞从画论中吸取“神韵”的概念论文学等。这些观点从不同角度说明了文学作品对情志的调节作用、对人心和社会的干预作用,为阅读疗法提供了理论依据。另一方面,阅读治疗进入养生学家的视野,在养生学著作中出现了专门介绍阅读疗法的篇章,这是中国历史上阅读疗法思想的飞

跃。可以说,自明清以后,阅读疗法进入了理论自觉时代,系统论述逐渐增多并已慢慢纳入到保健、养生和医疗的理论体系中。下面介绍明代两位养生学家的阅读疗法思想。

明人高濂明确地把阅读作为养生保健方法写入其养生学专著《遵生八笺》中。《遵生八笺》辑录古人养生格言、小品文、诗词、药方、食谱等,杂以己论,近似类书,具体包括清修妙论笺、四时调摄笔、起居安乐笺、延年却病笺、饮馔服食笺、燕闲清赏笺、灵秘丹药笺和尘外遐举笺,其中的清修妙论笺、起居安乐笺对阅读保健多有涉及。高濂认为,富人不知卫生有方,穷人不晓保身有道,直到病痛袭身,方急慌慌寻医问药,索草根树皮以活精神,这是很可悲的。他说:“摄生尚玄,非崇异也。三教法门,总是教人修身正己,立身行己,无所欠缺。……保养之道,可以长年,载之简编,历历可指。即《易》有颐卦,《书》有‘无逸’,黄帝有《内经》,《论语》有‘乡党’。君子之心悟,躬行则养德养生兼得之矣。”<sup>[1]</sup>他赞赏延叔坚自述的生活方式:“朝则诵羲文之《易》,虞夏之《书》,历公旦之典礼,览仲尼之《春秋》,夕则逍遥内阶,咏诗南轩,百家众氏,投闲而作。洋洋乎其盈耳,灿灿乎其溢目,纷纷欣兮其独乐也。”<sup>[2]</sup>并且指出读书要做到“旁若无人,高风读书,不知暴雨”的专注程度,要掌握“扫荡胸次净尽,然后吟哦上下,讽咏从容使之感发”的要领,才能收到祛疾养生的奇效。

在高濂看来,具有养生之效的书主要是儒道佛三教经典,特别是远古圣贤之书书中的养生专论。高濂也不认为所有的阅读方式都具有养生祛病的作用,而是要在一些前提下遵从一些原则才能收到效果,这实际上是对阅读疗法的应用条件和操作过程进行规范,标志着阅读疗法开始进入养生学家的视野。

明人龚廷贤在《寿世保元·延年良箴》中说:“诗书悦心……可以延年。”<sup>[3]</sup>这也是非常明确地肯定阅读的保健作用。阅读不断受到养生学家的重视,表明阅读开始突破教化领域,逐渐向保健医疗领域延伸,人们开始把阅读作为一种辅助性的治疗方法重新加以审视。

养生学家之外,明清一些文人士对阅读疗法也有深刻精彩的认识。

明末清初的戏曲家李渔,思想敏锐,常发前人之未发,

在颐养、医疗方面也有一系列卓见。他在《闲情偶寄·颐养部·疗病》中说，“药笼应有之物，备载方书”，现有的《本草》一类的药典几乎把天地间的一切都当做药物收罗进去了，似乎扁鹊复活，也不能再加一物了。但是，李渔认为仍有可加之物。他说：“常见有人病人膏肓，危在旦夕，药饵攻之无效，刀圭试之不灵，忽于无心中瞥遇一事，猛见一物，其物并非药饵，其事并非刀圭，或为喜乐而病消，或为惊慌而疾退。”俗话说：“救得命活，即是良医；医得病痊，便称良药。”<sup>[4]</sup>由是观之，这些代替药饵、刀圭消病退疾的事件和东西便是药典可加之物了。不过这些可加之物因人而异，并不专指，具体说有七类：一曰本性酷好之物；二曰其人急需之物；三曰一心钟爱之人；四曰一生未见之物；五曰平生契慕之人；六曰素常乐为之事；七曰生平痛恶之物与切齿之人。前六种得之可当药，后一种除之可当药。

在论述一生未见之物可当药时，李渔说：“欲得未得之物，是人皆有，如文士之于异书，武人之于宝剑，醉翁之于名酒，佳人之于美饰，是皆一往情深，不辞困顿，而欲与相俱者也。多方觅得而使之见，又复艰难其势而后出之，此驾取病人之术也。然必既得而后留难之，许而不能卒与，是益其疾矣。所谓异书者，不必微言秘籍，搜藏破壁而后得之。凡属新编，未经目睹者，即是异书，如陈琳之檄，枚乘之文，皆前人已试之药也。须知奇文通神，鬼魅遇之，无有不辟者。而予所谓文人，亦不必定指才士，凡系识字之人，即可以书当药。传奇野史，最祛病魔，情人读之，与诵咒避邪无异也。他可类推，勿拘一辙。”<sup>[5]</sup>在这里，李渔明确地亮出了书可当药的观点，不仅列举了古代经典的阅读疗病的医案，粗略地勾勒了阅读疗法在中国的发展线索，说明了书可当药的道理，还指出了以书当药的注意事项。这段话有史、有论、有据，在中国阅读疗法理论史上有十分重要的意义，可以说是阅读疗法在中国的第一份理论大纲。

在论述素常乐为之事可当药时，李渔说：“病人忌劳，理之常也。然有‘乐此不疲’一说作转语，则劳之适以逸之，亦非拘士所能知耳。予一生疗病，全用是方，无疾不试，无试不验，徙痾浣肠之奇，不是过也。予生无他癖，惟好著书，忧藉以消，怒藉以释，牢骚不平之气藉以铲除。因思诸疾之萌芽，无不始于七情，我有治情理性之药，彼乌能崇我哉！故于伏枕呻吟之初，即作开卷第一义；能起能坐，则落毫端，不则但存腹稿。迨沉痾将起之日，即新编告竣之时。一生剞劂，孰使为之？强半出造化小儿之手。此我辈文人之药，‘止堪自怡悦，不堪持赠君’者。”<sup>[6]</sup>李渔把书能当药的道理归结为书可以调节情志，可以说是抓住了阅读疗法的精髓。

与李渔同时代的学者余怀，对李渔的《闲情偶寄》评价极高，他在为此书作的序中赞曰：“其言近，其旨远，其取情多而用物阔，寥寥乎，绵绵乎，汶者读之旷，僿者读之通。悲者读之愉，拙者读之巧，愁者读之怵且舞，病者读之霍然兴。”<sup>[7]</sup>译成白话就是：“糊涂的人读了它会变得明白；狭隘的人读了它会变得旷达；忧郁的人读了它会变得愉快；笨拙的人读了它会变得灵巧；愁闷的人读了它会欣然起舞；有病的人读了它会霍然而愈。”在余怀看来，《闲情偶寄》也成了一味治病良药。

在读书疗病问题，清代还有一位才子，这就是张潮。张潮一生写了许多清新雅致的格言和小品文，他还写过一篇题为《书本草》的小品文，构思巧妙，别具一格，不仅开创

了一种新奇的文体，也是一份极具中国特色的阅读疗法书目。如果不接触张潮《书本草》这篇文章，很多人会认为阅读疗法是西方学者首创，但读了这篇文章，就可知“阅读疗法”这个词虽为外国人发明，但在对阅读疗病这个现象的认识上，中国人的确不比外国人晚，而且相当深刻。

《书本草》用中国传统的揭示中药药性的方法来分析书的治疗功能，短而精当，全文如下<sup>[8]</sup>：

【四书】有四种，曰《大学》，曰《中庸》，曰《论语》，曰《孟子》。俱性平，味甘，无毒，服之清心益智，寡嗜欲。久服令人醉面益背，心宽体胖。

【五经】有五种，曰《易》，曰《诗》，曰《书》，曰《春秋》，曰《礼记》。俱性平，味甘，无毒，服之与四书同功。

【诸史】种类不一，其性大抵相同。内惟《史记》、《汉书》二种，味甘，余俱带苦。服之增长见识，有时令人怒不可解，或泣下不止，当暂停，复缓缓服之。但此药价昂，无力之家往往不能得。即服，亦不易，须先服四书、五经，再服此药方妙。必穷年累月方可服尽，非旦夕所能奏功也。官料为上，野者多伪，不堪用。服时得酒为佳。

【诸子】性寒、带燥，味有甘者、辛者、淡者。有大毒，服之令人狂易。

【诸集】性味不一，有微毒，服之助气，亦能增长见识，须择其佳者方可用，否且杀人。

【释藏、道藏】性大寒，味淡，有毒，不可服，服之令人身心俱冷。唯热中者宜用，胸有磊块者服之亦能消导，忌酒，与茶相宜。

【小说、传奇】味甘，性燥，有大毒，不可服，服之令人狂易。惟暑月神气疲倦，或饱闷后风雨作恶，及有外感者服之，能解烦消郁，释滞宽胸，然不宜久服也。

费此度曰，药已顾所用何如耳，用之而当，虽蛇蝎亦足以奏功。韩信之背水阵，岳飞之不学古兵法是也。用之而不当，即茯苓亦足以陨命，赵括之徒读父书，王安石之信用周礼是也，此又用药者所当知。

在张潮看来，中国几乎所有典籍皆有药性，均具疗病之效。他的《书本草》，用不足一尺之幅，把中国几乎所有典籍的药性、适应症、疗效、副作用、服用方法揭示殆尽，大气磅礴，堪称中国阅读疗法的第一书目。如果说李渔的相关论述是经典的阅读疗法理论大纲，《书本草》则是经典的阅读疗法书目，两文堪称中国阅读疗法文献史上的双璧、姊妹篇。

除李渔和张潮外，明清一些文士的言论也涉及到了阅读疗法，无疑丰富了这个时期的阅读疗法思想。

明代的汤显祖在论及戏剧的起源时说：“人生而有情。思欢怒愁，感于幽微，流乎啸歌，形诸动摇。或一往而尽，或积日而不能自休。”<sup>[9]</sup>这种积日不休的情绪如果找不到机会释放，就会酿成疾病，而戏剧恰恰能够提供这样一个释放的机会。观众在观看戏剧时，受到剧中情节的触发，情绪容易找到宣泄的出口，就不至于因憋闷而使病魔得以逞凶。汤显祖在这里虽然说的是戏剧的治疗作用，但同样也适用于小说、传记、散文等，因为文献和戏剧具有许多共同点，阅读这些文献如同观剧，同样可以为积日不休的情感找到突破口，把疾病消灭于萌芽状态。

明代的陈继儒赞成宋代黄庭坚的观点,认为:“医俗病者,独有书耳。”<sup>[10]</sup>明代的钱琦也说:“独有书可医胸中俗气。”

清代诗人陆莹曰:“病中拈笔为谁忙,下暇看题检药囊。心坐一窗行万里,除诗是药更无方。”病中还要拈笔写诗,这使作者对自己行为的意义也产生怀疑,但转念一想,才悟出自己对待诗已经产生依赖,即便生病,也到了非诗无以可救的地步。

清代学者王鸣盛一辈子穷研经史,孜孜不倦,68岁时曾一度双目失明,目愈后仍读书不辍,直至终老。他在《杂诗四首》中云:“书能益神智,六籍皆膏腴”<sup>[11]</sup>。此公把经典图书作为养神健脑的营养品、滋补品,于养病康复当然有益。

## 2 明清的阅读疗法医案

明清两代,读书士子对阅读疗法有所体验、有所认识的不乏其人,他们在著述中记录自己读书疗病的经历,留下了许多可以称为佳话的阅读疗法医案。

明代学者、藏书家胡应麟自述:“一生于他无所嗜,所嗜独书。饥以当食,渴以当饮,诵之可以当韶鹄,览之可以当夷施。忧藉以释,忿藉以平,病藉以起。”<sup>[12]</sup>这里的“韶”是虞舜之乐,“鹄”是商汤之乐,“夷施”即西施。把图书当做美妙的音乐和美丽的女子,难怪可以释忧、平忿、消百病了。

明代的程敏政在《与欧阳子相待御书》写道:“南归逾年,闻左右吕言于廷,大慰士望。继闻有按蜀之行,私计桐乡受爱惟深,宪节归时或有便道奉晤之,期也。既而病中连得手教,拳拳故旧之念,如挹风采,不觉沉疴去体。”<sup>[13]</sup>在《复庄定山年兄书》中,程敏政写道:“仆不佞托,有同年之契,于左右几三十年于今矣。宦途碌碌,不能以时起居请教益,为罪实深。蒙恩放还,省循而已,乡人吴以时来承手书佳章,见慰,适在病中,奉诵再三,不觉沉疴去体,相念之意,其何能忘?”<sup>[14]</sup>明代的张永明在《与罗念莽》中写道:“德音淳,勤示海,病愈中诵读,顿觉沉疴去体。”<sup>[15]</sup>

程敏政和张永明的信都用到了“沉疴去体”,可见在明代的病人复信中,这四个字已经成为常用语,阅读的治疗作用已经得到人们普遍认可。

明清时期最典型的阅读疗法医案发生在清代学者焦循身上。焦循是清代大儒,明经学,通天算,曾著《孟子正义》、《天元一解》、《雕菰楼集》等。他认为读书尤其是读道家的书有代医、代药之功。有一年他患病吐血,诊治后精神欠佳,于是便找来道家的书又读又抄,结果收效不错,恢复了元气。

对于这段经历,焦循如此自述:“余庚戌(1790年)岁之冬患吐血病,虽愈而精气不足。或劝服丸药。余谓以药不若以书,乃留心于道家者流。日诵《老子》、《庄》、《列》及黄帝《素问》凡二年,不知病之何所失也。壬子、癸丑间馆于郭舍人家,与黄解元居相近,时时相过论诗。黄所藏崇德书院所刻诸子书,有余未之见者。无能、天隐尤为当时所好,乃借出写之,得六种。越十年癸亥正月八日,风雪之下,不能出户,取之诵之,憧憧之心,颇为之平,乃知却无病之病,更良于却吐血之病也。灯下书此。”<sup>[16]</sup>焦循对阅读疗法作用的认识相当准确,他指出通过阅读治疗“无病之病”更胜于单纯治疗“吐血之病”,也就是说阅读疗法主治的是心理疾病,对生理疾病的治疗只起辅助作用,这跟当代医学对阅读疗

法的认识是一致的。

焦循病时手抄的六种道家著作后来被生于晚清、卒于当代的藏书家周越然所收藏。周越然有一次生病,偶然想起焦循关于读书疗病的那段话,于是将这六种书翻出来重读,结果“不觉心平气和,而头痛全停,咳嗽亦几乎止矣”。阅读在周越然身上产生的疗效使他服膺了焦循的观点,他把自己的感受和焦循的体验加以综合,进一步总结道:“据此可知书籍可疗头痛、疗咳嗽,即吐血及‘心病’等重症,亦有治之之能力。”<sup>[17]</sup>周越然根据表面现象扩大了阅读疗法的适应症,但没有认真分析阅读疗法治病的原因,识见实际上不及焦循精深。

明清时期小说开始盛行,有的读者在阅读小说时情感投入,心理变化复杂,身患的杂症竟不意自愈。如清代的秦子忱本来是一位军人,有一次因为阅读《红楼梦》,不但治好了疮疾,还激起了创作兴趣,竟立志写出了《秦续红楼梦》一书。他在《秦续红楼梦》一书的“弁言”中回顾了自己的这段经历:“《红楼梦》一书,脍炙人口者数十年。予以孤陋寡闻,固未尝见也。丁巳春,余偶染疮疾,乞假调养,伏枕呻吟,不胜苦楚。闻同寅中有此,即为借观,以解烦闷。匝月读竣,而疾亦赖是渐瘳矣。”<sup>[18]</sup>

比起阅读小说治病,吟诗治病更是由来已久,从唐代开始就广泛流传着杜诗治病之说,这一说法在清代又找到了新的例证。在清代青城子所编的《志异续编》中载有一桩奇事:白岩朱公患气痛症,发作时每因吟诵杜诗数首而缓解。<sup>[19]</sup>

综上所述,可见阅读疗法在明清发展很快,理论和实践都十分丰富,为后人进一步研究阅读疗法培育了沃土,储备了养分,创造了条件。我们应当充分开发利用这些宝贵的历史资源,最大程度地汲取民族文化中的养分,尽快实现阅读疗法的本土化。只有本土化了的阅读疗法才能更好地为国民所认同,从而得以广泛普及,发挥最大作用,更好地造福人类。

### 参考文献

- 1,2 高濂. 遵生八笺·清修妙论笺上. 见:洞天清录(外五种). 上海:上海古籍出版社,1993
- 3 王烈. 中国自然疗法大全. 上海:上海人民出版社,1992
- 4,5,6,7 李渔著;李忠实译注. 闲情偶寄. 天津:天津古籍出版社,1996
- 8 王楙. 张潮编纂. 檀几丛书·书本草. 上海:上海古籍出版社,1992
- 9 汤显祖. 汤显祖诗文集·宜黄县戏神清源师庙记. 见:尚学峰等. 中国古典文学接受史. 济南:山东教育出版社,2000
- 10 陈继儒. 读书镜. 见:王余光等译注. 读书四观. 武汉:湖北辞书出版社,1997
- 11 徐雁等. 中国读书大辞典. 南京:南京大学出版社,1993
- 12 王世贞. 二酉山房记. 见:徐雁等. 中国读书大辞典. 南京:南京大学出版社,1993
- 13,14 程敏政. 篁墩文集(二). 上海:上海古籍出版社,1991
- 15 张永明. 洞窟堂集. 见:瑶石山人稿(外四种). 上海:上海古籍出版社,1993
- 16,17 周越然. 言言斋书话. 西安:陕西师范大学出版社,1998
- 18 秦子忱. 秦续红楼梦. 沈阳:春风文艺出版社,1985
- 19 王波. 图书疗法在中国. 中国图书馆学报,1998(2)

王波 北京大学图书馆副研究馆员. 通讯地址:北京大学图书馆. 邮编 100871. (来稿时间:2003-12-02)