詩詞行間有醫道——「詩詞療法」與中醫健康管理

党　毅

（香港浸會大學中醫藥學院）

【摘要】詩詞療法簡稱「詩療」，是一種通過讀詩、寫詩、填詞、作賦等方法，以陶冶情操、健腦益智、延緩衰老的療法，在我國有悠久的歷史。「詩療」是中醫養生學的內容之一。這不僅因為中醫養生學本身就是中國文化的一部分，更為重要的一個原因是各學科之間，存在着一種深層次的內在聯繫。現代人如能運用「詩療」管理健康，實為有益身心的好方法。

【關鍵詞】詩詞療法　健康管理　中醫養生

中醫藥與詩詞的關係非常密切，暫不提「湯頭歌訣」、「藥性賦」，以及蘊藏在古籍中的詩歌，單就詩詞這種形式和內容本身就不僅具有調節情志、鍛煉腦力等作用，甚至還可以去病療疾。這一點歷史上也有記載，其中比較有趣的是歐陽修與「河豚魚」詩的故事：「書梅聖俞河豚魚詩後：予友梅聖俞於範饒州席上賦此『河豚魚』詩，餘每體中不康，誦之數過輒佳，亦屢書以示人為奇贈」。意思是，歐陽修每當身體有甚麼不舒服時，誦讀幾遍好友梅聖俞的「河豚魚」詩，身體就好了。他還把這一經驗轉告別人，並多次書此詩作為禮物贈送給友

香港浸會大學中醫藥學會　版權所有
Copyright HBCMP All Right Reserved

人。

詩詞療法與健康管理似乎是分屬於兩個完全不同的學科，然而，它們之間卻有着非常緊密的聯繫。長期的實踐證明：跨學科的交融是一個非常成功的教育經驗。早在上個世紀50年代，在華沙的「第五屆蕭邦國際鋼琴大賽」上，歐洲的評委們在幕後聽到傅聰的曲子裏，隱隱約約地揉合了唐詩的意境。一位理工科大學的校長，為在校學生開設「唐詩宋詞賞析」課，意在提高學生的綜合素質。英國牛津、劍橋大學讓不同專業的學生住宿在一起，朝夕相處，其用意也是如此。「詩療」就是這樣一種跨學科的健康管理好方法。

「詩療」對人體健康的益處可歸納為以下幾點：

1　保持飽滿激情，淨化調整心境

「讀詩寫詩」可以使我們熱愛生活，注意觀察，善於感受，勤於思考。對生活所引起的豐富強烈感情是寫詩第一個條件，缺少了它，就寫不出好作品。這就是為何愛寫詩的人，在面對名山大川時，就容易產生靈感，「詩興大發」。此外，經常「讀詩寫詩」可保持飽滿的激情，可激發積極的人生態度。人生不可缺少激情，而日常生活被繁雜事項所煩擾的人更需要激情。應該說，現代人的激情被磨得愈來愈少了。

「填詞作賦」也是抒發感情的方式之一。在自我調攝作用上與「讀詩寫詩」有異曲同工之妙。在生活遇到挫折時，填詞作賦可以積思頓釋，堅定信念；在情緒低落時，填詞作賦可紓緩痛苦，重新振作；在高興時，填詞作賦可以表達熱情；在遇事感慨萬分時，填詞作賦可以

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKICM All Rights Reserved

抒發所思、表達所感。

古人云：「詩必窮而後工」。這裏的「窮」並不一定是指沒有錢，主要指的是不幸運，包括工作、生活和身體的不順利。現實生活的不如意，有時未必是一件壞事，它使人冷靜，從而正確認識自己，重新認識人生，往往在這種情況下完成的詩詞最完美。「窮」的另一含義有「窮理」、「窮究」之意，指追尋學問或事理的根源。

「填詞」與「寫詩」有何不同？俗話說：「詩言志，詞抒情」。詞的魅力在於它的字裏行間浸滿的是說不出來的感情。詩人葉嘉瑩說：「詞是一種有很豐富想像餘地的作品，可以給讀者更自由的聯想。而詩則是言志的，即使寫得再好，可是卻都說出來了。」

其實，詩詞歌賦都是一種形式，重要的是借助這種方式淨化心靈，調整心境。

2　閱讀養生詩詞，領悟養生之道

我國古代一些文人寫過許多關於養生的詩詞。例如：北宋哲學家康節先生有「防病訣」：「爽口物多終作疾，快心事過必為殃。知君病時能服藥，不若病前能自防」。蘇東坡有「養生三字經」：「軟蒸飯，爛煮肉；溫羹湯，厚氈褥；少飲酒，惺惺宿；緩緩行，雙拳曲；虛其心，實其腹；喪其耳，立其目；久久行，金丹熟」。清人石天基有「長生秘訣」：「常存安靜心，常存正常心；常存歡喜心，常存良善心；常存和悅心，常存安樂心」。宋·黃庭堅有「粗茶淡飯飽即休，補破遮寒暖即休，三平二滿過即休，不貪不妒老即休」。百歲醫家孫思邈有「孫真人十二多」；《呂氏春秋》有「流水不腐，戶樞不蠹，

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCMA All Rights Reserved

形氣亦然；形不動則精不流，精不流則氣鬱」。《禮記》有「欲不可縱，志不可滿，樂不可極」。

民間也有許多關於情志致病的歌謠。例如：暴怒傷肝火上頭，肺病最怕添憂愁；思慮太過傷脾胃，驚恐傷腎尿自流；過喜氣緩心無主，真心劇痛命自休。而陶淵明的「結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾？心遠地自偏。采菊東籬下，悠然見南山。山氣日夕佳，飛鳥相與還。此中有真意，欲辯已忘言」不正是最絕妙的養生詩嗎？

廣泛閱讀這些與養生有關的詩詞，可以從中學習許多養生的方法。而且，一般與養生有關的詩詞大多語言精煉，朗朗上口，便於記憶。

3　欲寫千行詩，須行萬里路

孔子給學生上課，大部分的時間不是坐在固定的教室里，而是到處走，邊走邊看，邊看邊講。對生活所引起的豐富強烈感情是寫詩第一個條件，缺少了它，就寫不出好作品。而旅遊觀光是激發這種情感的最好方法。旅遊觀光既可以領略自然風光，呼吸新鮮空氣；陶冶性情，開闊眼界，增長知識，獲得精神享受，鍛煉體魄，還可以激發詩詞的創作熱情。

人生最大的樂趣莫過於周遊世界學習。閒時，我翻閱自己過去寫的詩詞，很多都與旅遊有關。自然風光，如冰島的冰川、藍鯨、挪威的北極光、瑞典的原始森林、阿拉伯聯合酋長國的大沙漠、歐洲的阿爾卑斯山、美國的黃石公園、大峽谷、尼亞加拉大瀑布、夏威夷群島的火山，以及西藏的雅魯藏布江、廣西巴馬長壽之鄉、雲南玉龍雪

版權所有 Copyright IKCMD All Rights Reserved

山……；還有荷蘭的風車、斯洛文尼亞的葡萄酒、韓國的烤肉、新加坡的音樂噴泉、臺灣的小吃……都留下了詩詞的足跡。

曾佇立在德國關押猶太人的集中營中悲憤無語，也曾在英國莎士比亞故居流連忘返；曾在法國巴黎聖母院追憶同名電影中的故事情節，也曾為奧地利古城堡的建築風格驚歎不已；羅馬的雕塑、丹麥的神話、比利時的小鎮、蘇黎士古老的街道、鐘錶行……無不深深地留在我人生的記憶中。

旅行的意義在於身臨其境的的感受，那絕不是坐在電腦前看圖片可以領略的。就如同我們來到三亞時，一定要有陽光、沙灘；到了九寨溝，就應該期待可以隨時變色的五彩池。用你的雙腳去體驗內蒙草原的遼闊，用你的雙眼去閱讀自然生靈的神奇，用你的雙手去撫摸廣袤沙漠的滄桑，用你的軀體去感受冰雪中溫泉的愛撫。而這些，如若不是親自把腳踏在那片土地上，是絕然體驗不到的。人生最值得全身心投入的是在旅行中品味未知的世界。因為它可以帶給你驚喜，而使你的生命更精彩。

遊歷可以增加見識、豐富人生。生活在香港這樣的現代都市，人們往往對人的社會價值看得過於重，因而忽略了人的自然價值。要管理好健康，使身體充滿活力，在旅行中進行詩詞創作，放飛心情，思索人生，豐滿羽毛，蓄積能量，是最好的選擇。

4　與詩為伴，成就長壽學者

生活中，我們常可以看到一些德高望重的學者，不僅在其專業上出類拔萃，而且還在文學創作方面也很有造詣，這里舉兩個例子：

香港詩詞學會版權所有 Copyright HKRCMA All Rights Reserved

第一位是香港中文大學生物系的胡秀英教授。

胡教授是位名人，她之所以著名，除了在植物研究、白手起家建立中文大學植物標本室這些事業上的成功之外，還有一個重要的原因：她是一位年過百歲的老人。

一般的人只知道胡教授是一位世界著名的植物學家，其實，她還是個詩人。胡教授的詩沒有華麗的詞藻，沒有刻意的鑿痕，她的詩自然、流暢，集日記、敘事、抒情為一體，字裏行間洋溢着幽默快樂的情緒和積極的人生哲學。從在她的作品《汗跡》一書中的詩，我們可以深切地看到這一點。胡教授愛自己寫詩，也愛讀別人寫的詩，實驗室的牆上掛滿了朋友們送給她的詩詞。

第二位是原香港浸會大學校長謝志偉博士。

謝校長愛詩詞，甚至現在，已經過了古稀之年，仍然不改對中國詩詞的癡情。有時侯，在旅途中，例如：在香港到澳門往返的船上，他就在腦子里將過去背過的古詩詞，像過電影一樣一首一首地背誦。「工夫不負有心人」，如今他仍然可以熟練地背誦超過200首詩詞。謝校長說：背名家的詩詞是延緩衰老的好方法。他還愛讀由許淵沖翻譯的中英文版中國古詩詞六百首，感受不同年代人的不同心境。

謝校長對詩詞、對聯有很深的造詣，浸會大學新校園的主樓門前、圖書館門前的對聯都是他親自題寫的。一般來說，謝校長寫詩詞有一個高產期，就是在旅遊的時候。他寫詩詞時，先將所看到的美麗畫面裝到腦子裏，再把這個畫面用詩詞的語言表達出來。過後，看詩詞的時候，就回想起當時的風景、畫面。

謝校長是個謙謙君子，一再說他對養生之道沒有甚麼研究，在一

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKCMD All Rights Reserved

次給我的信中他還曾寫到：「我年逾古稀，雖看似健康，但體力衰退，已大不如前。雖言『盈縮之年，不獨在天；養頤之福，可得永年』（曹操：龜雖壽），但自然規律仍然是最重要因素……」

在七十餘年與詩為伴的生涯中，謝校長從中國古老的詩詞中汲取營養，演繹出了他底蘊深厚，如詩一般的文化人生。他管理大學、管理健康，就如同在寫一首詩詞，他在詩詞創作中選詞用字，考慮平平仄仄、抑揚頓挫，也如同在管理大學、管理健康。詩詞已經融入了他的血液，已經融入了他的生活。從他那閃爍着睿智的目光中，從他那風趣的談話中，從他那嚴謹的處世態度中，從他那淵博的學識中，我隱隱約約地看到了中國詩詞的平仄韻律，也看到了一位中國學者的健康管理之道。

5　寫詩填詞，有利於鍛煉腦力

讀詩是一種享受，寫詩是一種創作。樂在其中，樂在過程。有人說：一首詩是心靈活的雕塑。無論是享受還是創作都是令人愉快的經歷。「讀詩寫詩」有利於鍛煉腦力，防止衰老。不但在讀詩時需要用腦，措辭選字時更需要「絞盡腦汁」。此外，「讀詩寫詩」的人還必須具備其他條件，如豐富的想像、詩的語言、詩的表現手法、詩的韻律等。這一切都需要不斷地學習。這樣的學習是有助於延緩大腦衰老的。

可以寫三字經、四言排律、五言排律，七言詩。如果不太懂平仄規則，可以寫古風或自由詩。總之，用詩詞歌賦養生是一種方法，形式不重要，重要的是，創作樂趣對心身健康有益，是借助這種方式淨化心靈，調整心境。還可以寫遊戲類的詩，例如：迭字詩、回文詩、

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCMA All Rights Reserved

藏頭詩等。

一首詩詞的完成，用「吟成五個字，用破一生心」來形容一點都不過分。雖然，有時只是一秒鐘的靈感，但那卻是多年閱歷的迸發。雖然，有的詩句在旁人看來並無特別之處，但那卻是作者深切的親身感悟。難怪詩人陸遊集一生寫詩的心得，在他逝世的前一年留下了「功夫在詩外」的感歎。

此外，詩詞創作還需要全神貫注。凝神時刻，雜念頓消。措詞之時，氣隨意轉，如入無人之境。根據筆者的體會，創作詩詞是最好的獨處享受，在靜靜地享受一個人世界的過程中，心就會慢慢地靜下來。儘管如此，喜歡寫詩的人還是越來越少。現代人時間緊迫是一個原因，還有一個原因，是認為，天下好詩句都讓杜甫寫盡了，而通俗易懂的詩句又都讓白居易寫盡了，那麼，後世來人就沒得可寫了，也無須再寫甚麼詩了。其實，在詩詞創作的過程中，專注、寧神、淨心，從而起到有益心身健康的作用才是更應該追求的。

（編委：麥灼基審校2012.03.20）

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCM. All Rights Reserved